



保健だより

出口戦略



令和5年12月1日発行 津奈木町立津奈木中学校 保健室 出口友理恵

かんき

かんき

寒気きて 換気が辛い でもオープン



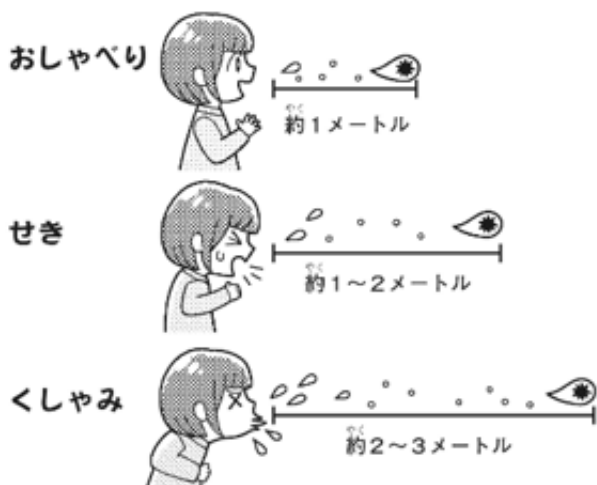
12月に入り、気温がぐっと下がりました。寒い冬は教室の窓・ドアを開けたくないですが、感染症対策のためには、**常時換気**がとても大切です。換気の悪い密閉空間で、近距離（お互いに手を伸ばしたら届く距離）での会話や発声が行われると、感染症の集団感染が発生しやすくなります。常に対角線上に2方向、窓・ドアを10cm以上開放してください。授業中は、窓・ドア側付近の人が風邪をひかないように、上の窓を開けて工夫しましょう。休み時間はちょっと我慢して窓を全開にしましょう。



エチケット 人から人へ 思いやり

“飛まつ”が飛ぶきよりを見よう

かぜやインフルエンザの原因となるウイルスをふくむ飛まつは、想像以上に遠くまで飛びます。



感染症は人から人へ感染しますが、1人1人が咳エチケットをすることで人から人への『思いやり』になると思います。咳エチケットとは、咳・くしゃみをする際にマスクやティッシュ・ハンカチ、腕を使って口や鼻をおさえることです。特に学校などの人が集まるところでは、みんなで実践することが重要です。津奈木中学校みんなで咳エチケットを心がけましょう。

3つの咳エチケット



のどの乾燥対策アレコレ



進撃の咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう

ゴホッ

ゴホッ

せき・くしゃみを
するとき、
好きなものを選び

3つの咳エチケット

ゴホッ

ゴホッ

しゃん

袖で口・鼻を覆う

マスクを付ける
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

咳エチケット解説

厚生労働省 咳エチケット



バーコード読み取り機能付き携帯電話もしくはスマートフォンでご利用になれます。



厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare
ひたし、くらし、おともだちのために