



ほけんしつより

2020.2.5.



今年はインフルエンザの流行はさほどではありませんが、新型肺炎の拡大が、ニュースで流れ、心配な毎日です。予防法はかぜやインフルエンザと同じです。今一度、ご注意ください！！

かぜ・インフルエンザ・新型肺炎の予防には・・・



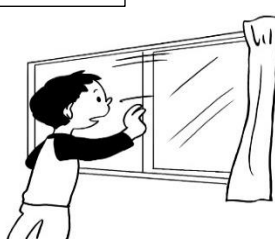
こまめに手を洗う



うがいをする



マスクを着用する



こまめに換気をする



十分な睡眠・栄養をとり、適度な運動をして免疫力を高める



自分用の清潔なハンカチ・タオルを使う

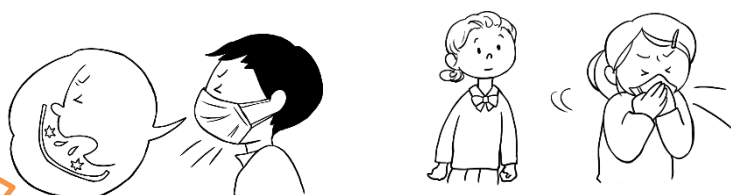


加湿をする

人ごみの多い中ではマスクをつけよう！！

せきエチケットにも注意！！

せきが出るときはマスクをつけよう！



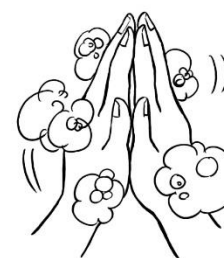
学校災害給付金の申請手続きは済みましたか？

申請は月ごとです。まだの人は提出をお願いします。手続き書類の必要な人はご連絡ください。

きちんと洗えていますか？自分の手洗い、チェックしてみよう！

手洗いのしかた

手を洗うことは、インフルエンザやかぜの予防に有効です。外から帰ってきたときや食事の前などに、石けんを泡立ててこまめに手を洗うようにしましょう。洗い終わったら、清潔なタオルやハンカチで水気を拭き取りましょう。



手のひら



手の甲



指の間



指先、爪



親指

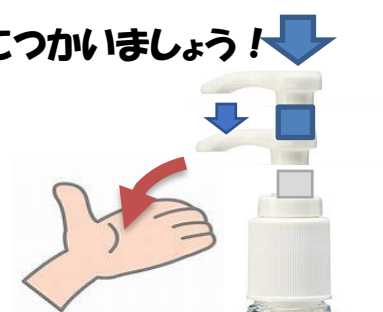


手首

手指消毒ジェルを教室に置いてあります！

- ① 手をよく洗い、ハンカチでしっかりと水分をふきます。
- ② ボトルのノズルが半分しずむくらい押し出してジェルを手に出し、手をよくこすりあわせませす。(下まで押し出すと出すぎます)

大切につかいましょう！



注意

アルコール成分がはいっています
肌(はだ)に合わない人はつかわないでください



清潔なハンカチも忘れないで！！

マスクをしていないときの、せきやくしゃみは、ハンカチや服の袖で口をおさえよう！
まわりの人から顔をそむけよう！