



つつじが丘小学校保健室  
令和5年10月16日  
No. 12

このお母よりは  
看護教諭の  
が  
発行しています。

おうち  
まで  
届きます  
ように…

## かぜを引かないようにしましょう！

10月になって、急に外が寒くなってきましたね。長袖の上着を着て過ごしている子も増えてきました。この時期はかぜを引きやすいです。みなさんは、しっかりかぜの予防ができていますか？

コロナによるいろいろな制限はなくなってきましたが、せっかく身につけた、せきエチケットや手洗いの習慣はこれからも大切にしていきたいと思います。



## もういちど振り返ってみよう！ かぜから体を守るには…

かぜから体を守るためには、かぜの原因となるウイルスを体に入れないことが大切です。

そのために、せきエチケットや手洗いをもういちど意識して生活してみましょう。みなさん今日はハンカチを持ってきましたか？「当たり前前」のことを「当たり前前」にあいさつだけでなく、日ごろの生活でもこの言葉を意識していきましょう。

ウイルスを体に入れないためには手洗いがいちばんです。この歌に手洗いのポイントが詰まっているので、ぜひおうちのひとと見てください。



もしかぜ症状が出てしまったら、しっかりご飯を食べて体を温めて早く寝ましょう！  
そして、せきが出てしまうときは、マスクをするようにしてください。マスクをしていないときは、横のイラストのようにうでやハンカチ、ティッシュで口と鼻をおさえましょう。

### まもろう！エチケット

うつらない・うつさないために  
手洗い・せきエチケットを守りましょう

- ①マスクをする
- ②口を手でおさえずに、この胸でおさえる
- ③ティッシュで口・鼻をおさえる

水をおしながら、せっけんで手を20秒以上洗います。

せき・くしゃみが出たらすぐマスクをしましょう。

使用したティッシュはゴミ箱にすぐ捨てましょう。手の届かぬ場所を清潔に保ちましょう。

(c)www.netdepop.com