

ほけんだより 2月

平成23年2月1日
精華町立精華台小学校

せき 咳エチケットを お忘れなく...

せき
咳やくしゃみが出るときは、
マスクがないときでも
タオルや腕の内側で
おおいましょう。
しぶきを飛ばしたり
手につけたりしない
ようにしてみよう！



しぶきがついた手は、すぐに洗いましょう。

ねん 年	ぐみ 組	なまえ 名前
---------	---------	-----------

2/

2/

2/

2/

2/

2/

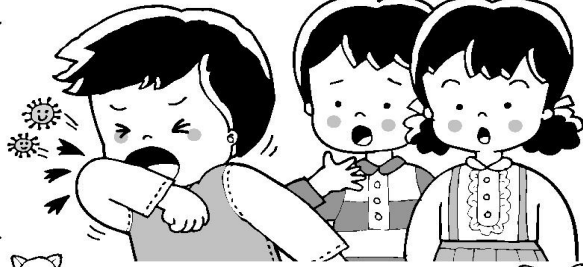
2/



せき 咳エチケット（咳がたくさん出るときはマスクをしたり、急にくしゃみやせきがでそ
うになったら口をおおったりすること）をした日を書いて、色をぬりましょう。

1週間続けられたら、ニコニコ元気で保健室に持ってきてください。

せきエチケット



せき・くしゃみが出る時は
人のいないほうを向いて鼻・口をおおう



せきが出ているときは
マスクの着用を

保護者の皆様

冬に起こりやすいけがを防ぐ！ ポケットから手を出す フードを上手に使おう

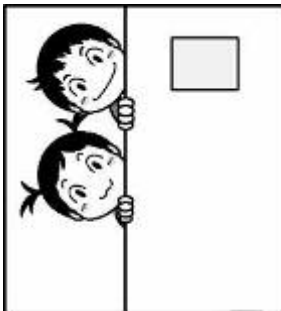
子どもたちの様子を見ていると寒くなるにつれて、背中を丸くしてポケットに手を入れて歩いたり、フードをかぶったまま遊んでいたりをよく目にします。ポケットに手を入れていると、とっさの時に手が出ずに顔面をけがしやすくなります。

また、フードは視野が狭くなり、横からの危険に気づくのが遅れてしまいます。

特に交差点や横断歩道などは、フードをかぶっていると大変危険です。



引き続き感染症を予防しましょう！



まだまだ感染症の流行期です。
特にインフルエンザが徐々に増加しています。
十分な睡眠・バランスのとれた食事
手洗い・うがいの励行と咳エチケットで
しっかり予防しましょう。

もう症状が出始めている人もいます！・・・花粉症

この春の花粉の量は、去年の10倍とされています。
昨年症状が軽かった人や今まで花粉症ではなかった人も
症状が悪化したり、花粉症にかかったりするかもしれません。
テレビなどの花粉飛散情報をチェックして、マスクやめがね
などの対策をとったり、耳鼻科を受診したりして予防しましょう。

