

1がっ ぼけんだより

明神小学校
令和5年
1月13日

感染症に注意

新型コロナウイルス感染症 + インフルエンザ

2023年が始まりました。新型コロナウイルスにインフルエンザ、感染症には、まだまだ気がぬけません。予防方法を知り、しっかり予防できるようにしましょう。

感染予防に大切なことは・・・

- 健康観察（検温）
- マスクの着用
- こまめな手洗い



消毒



マスクの着用



こまめな手洗い



換気

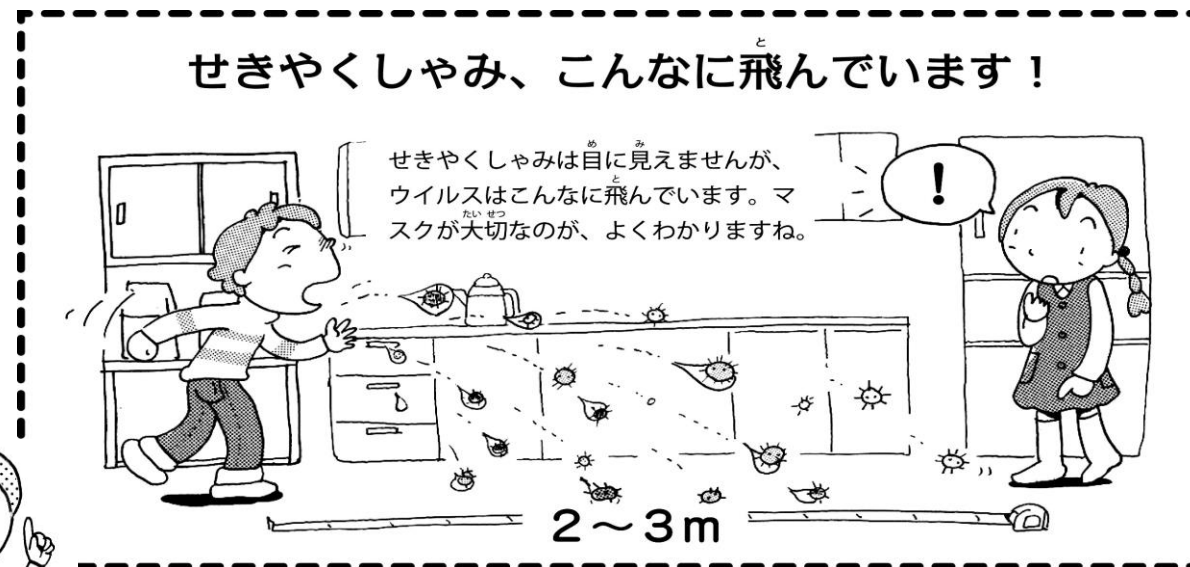


運動



睡眠

新型コロナウイルス感染症も インフルエンザも かせも 予防方法は同じです。



せきエチケットしていますか？

「せきエチケット」とは・・・

- せきやくしゃみなどの症状がある人は、必ずマスクをしましょう。
- せきやくしゃみをする時は、ハンカチやティッシュで口や鼻を押さえ、ウイルスが飛びちるのを防ぎましょう。
- 使用したティッシュなどは、ごみ箱に捨てましょう。
- せきやくしゃみをした後は、ウイルスがいっぱい。石けんでよく手を洗いましょう。



手洗いとうがい、マスクで感染症を防ぎましょう。

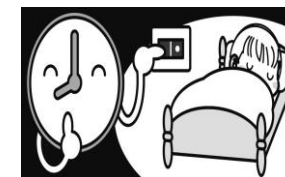
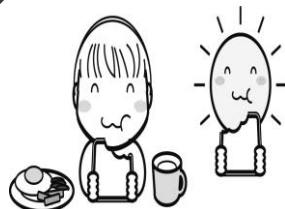


どんな時に手洗い・うがいをするの？

- ① 外から帰ってきた時
- ② 食事の前
- ③ トイレの後
- ④ 調理をする時（2度洗いや石けん・消毒などでいねいに。）

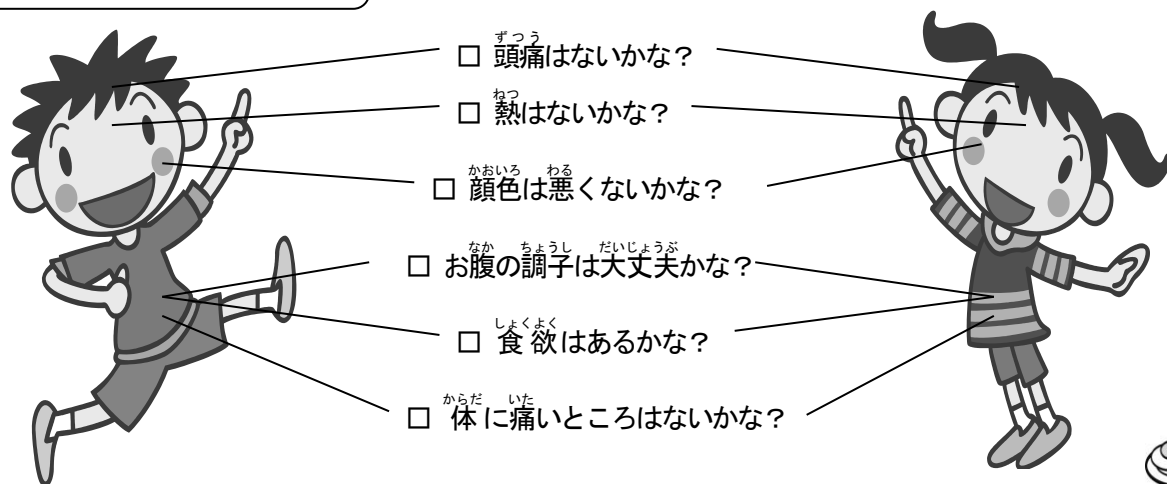
早ね・早起き・朝ごはんの規則正しい生活で、抵抗力

（体の中のウイルスをやっつける力）をつけ、一人ひとりが注意をして広がるのを防ぎましょう。



体の調子は大丈夫？

※ 朝の健康チェック！！



- 頭痛はないかな？
- 熱はないかな？
- 顔色は悪くないかな？
- お腹の調子は大丈夫かな？
- 食欲はあるかな？
- 体に痛いところはないかな？