

ほけんだより



2022年3月23日
豊能町立吉川中学校
保健室 No. 11



3月号

3年生が卒業し、校舎内がさみしくなりましたね。1、2年生も今のクラスで過ごすのも残り1日となりました。さみしい気持ちがふくらむと同時に、「誰と同じクラスになるのかな?」「新入生はどんな子が入ってくるのかな?」とワクワクした気持ちもあるのではないのでしょうか。新学期に向けて、教科書やプリントの整理などしておくとも良いかもしれませんね。

ちなみに、ほけんだより2月号でもお伝えしていましたが**今使っている健康チェックシートは4月からも使うのでなくさないようにしましょう!**

咳エチケットはできていますか?

この時期になると花粉症でくしゃみや鼻水、目のかゆみで悩む人は多いと思います。様々な感染症にも言えることですが、咳やくしゃみをするときに「咳エチケット」はできてますか? ほけんだより11月号では、咳やくしゃみをするときの注意をのせました。



咳やくしゃみをするときの注意



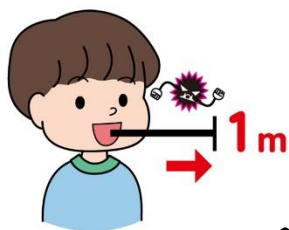
ティッシュで
口と鼻をおさえる



マスクやティッシュがない場合
腕で口と鼻をおさえる



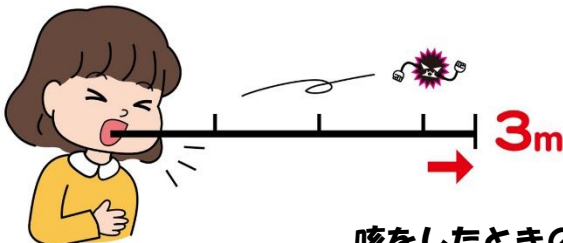
マスクを隙間のない
ように付ける



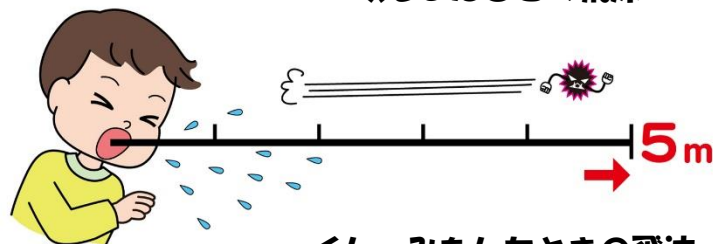
会話をしたときの飛沫



口をおさえずに会話や咳、くしゃみをするので、右のイラストのように飛沫が前方に飛びます。学校では給食の時やクラブの時など、マスクを外す場面があると思います。なるべく会話はひかえて、会話をする時は、声の大きさや人と人のきよりを考えましょう。



咳をしたときの飛沫



くしゃみをしたときの飛沫



花粉対策でできること

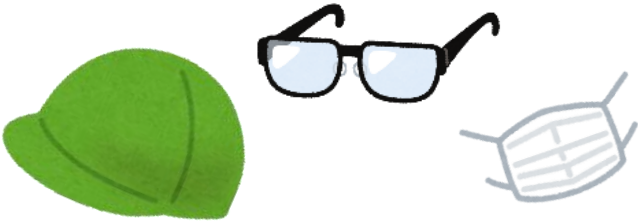


花粉が多く飛ぶ季節になりました。

くしゃみが止まらなかったり、目がかゆくてこすってしまったたり、花粉症の人にはつらい季節ですね。咳エチケットを守りつつ、症状がひどくならないように普段から感染症の対策をしましょう！

外に出るときにできること

*マスク・ぼうし・メガネをつける



*表面がツルツルの服を着る

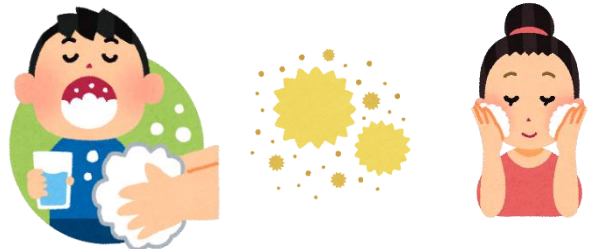


帰ってきたらできること

*髪や服についた花粉をはらう



*家に入ったらすぐに、手洗い・うがい・洗顔



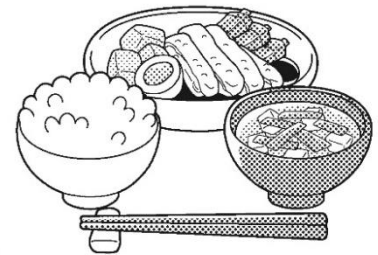
はや お早起き・はや早ねができた



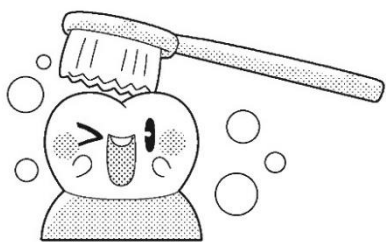
ねん かん
1年間を
かえ
ふり返ろう

きちんとできたものは、
のなか中にチェックを
入れよう。

あさ ひる ばん朝昼晩、しっかりと
はん たご飯を食べた



しょくご食後のは歯みがき
ができた



て あら手洗い・うがいうがい
ができた



こまめに からだこまめに体を動か
した

