

自分のために、みんなのために

「せきエチケット」を心がけよう!

東小でもインフルエンザやかぜでお休みしている人が大勢います。自分が病気になるために、お友達に病気がうつらないようにするためにも、一人一人が「せきエチケット」を守り、感染を防ぎましょう。

①



咳、くしゃみをする時はティッシュペーパーで鼻や口を押さえ(もしくは自分の腕で口をおおい)、周りの人を避けて行いましょう。

②



マスクをして、他の人にうつさないようにしましょう。

③



鼻をかんだティッシュペーパーはすぐにゴミ箱(できればふた付)に捨てましょう。

★クイズ★正しいマスクのつけ方は?



①口だけにかぶせる



②あごにつける



③口と鼻にかぶせる



④ほっぺたにつける

マスクを着けるときは、

- ワイヤーが入っている場合は、上に来るようにして、鼻の形に合わせる。
- ひだを広げて、あごまで入るようにする。

もちろん、マスクを着けるだけでは、感染症は予防できません。手洗いうがい、栄養をきちんと摂る、睡眠をしっかり取るなども大切です。元気いっぱいな毎日を過ごして下さい。