



2020年12月1日 柏原東高校 保健室

今年も残すところあと1ヵ月・・・。  
 あっという間に終わりを迎えようとしています。  
 みなさんは、健康な1年を過ごすことができましたか？  
 一度振り返ってみてください。また、寒さが本格化してきました。  
 新型コロナウイルスに加えインフルエンザや感染性胃腸炎などの  
 感染症が流行する季節です。  
 自分でできる日々の体調管理をしっかりとるようにしましょう。

## 守ろう！「せきエチケット」

マスクを着用する



マスクで鼻からあごまで覆い、  
あごとマスクの間に  
隙間ができないようにします。

ティッシュペーパーなどで覆う



鼻と口を覆った  
ティッシュペーパーは捨てましょう。

上着の袖や内側で覆う



とっさのときには  
腕で鼻と口を覆います。

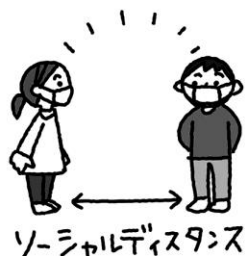


## 新型<sup>しんがた</sup>コロナウイルスもインフルエンザも

自分<sup>じぶん</sup>にできる感染症対策<sup>かんせんしょうたいさく</sup> **しっかり続けることが大事**<sup>だいじ</sup>



ひと<sup>ひと</sup> かつしよ<sup>かつしよ</sup>  
人と一緒のときはマスク  
ひまつ<sup>ひまつ</sup>を飛ばさない



ひと<sup>ひと</sup> きより<sup>きより</sup>  
人との距離をとる  
ひとご<sup>ひとご</sup> (人混みは避ける)



せつ<sup>せつ</sup> てあら<sup>てあら</sup>  
石けんで手洗い  
てい<sup>てい</sup>まてき<sup>まてき</sup>  
(定期的にこまめに)



えいよう<sup>えいよう</sup> すいみん<sup>すいみん</sup>  
栄養や睡眠をしっかり  
たいりよく<sup>たいりよく</sup>  
体力をつける

**自分の体調管理のために、裏面の健康チェックを活用してください。**

## 換気をしよう！

感染症対策には、換気が大切です。窓は20 cm程度、ドアと窓の2方向を開けておくのが効果的。

休み時間中は、ドアと窓を  
開けておくこと

寒くなっていきますが、  
エアコン使用時も換気が  
必要です。  
しっかり換気を行って  
ください。

換気・通風のポイントは



『2か所』を  
『対角線』で