



おうちの人と
いっしょに
読んでね♡



令和6年2月14日新谷小学校 保健室

厳しい寒さの中、春の気配がかすかに感じられるようになってきました。市内では、感染症による学年閉鎖を行った学校もあります。一人一人の行動が、集団での感染予防につながります。日々できる感染症予防を続けましょう。

換気、できていますか？



生活習慣を見直そう



1 朝ごはん

- 体や脳に、エネルギー補充！

2 運動

- 体をしっかり動かそう！

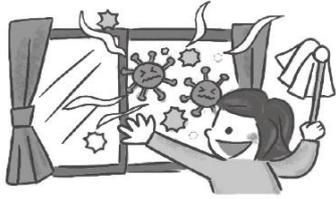
3 睡眠

- 睡眠時間を確保して、疲れを回復させよう！

★ 裏面もあります！

感染症予防の **ポイント** は

減らす・入れない・戦う



こまめな掃除や換気で
室内のウイルスを **減らす!**



マスクや手洗いで
体にウイルスを **入れない!**



食事・睡眠・運動で
免疫をつけてウイルスと **戦う!**



チェックしてみよう!

マスクの予備を
2・3枚準備しよう!

き気をつけてね!

ワイヤーがある方が上です。たまに上下をまちがえている人がいます。
また、せっかくマスクをしているのに、鼻が見えている人もいます。

**不織布マスクを
お勧めします!**



はな かたち あ
鼻の形に合わせる



した ひろ
あごの下まで広げる



みみ
耳にしっかりかける



マスクから鼻が出ていたり、サイズが合っていないマスクをしていたりする人を見かけます。マスクが小さかったり大きかったりしませんか? 鏡を見てチェックしてみましょう!

花粉症の季節が やってきました



花粉症?

カゼ? セルフチェック



花粉症

- くしゃみが発作的に連続して出る
- 透明でサラッとした鼻水
- 熱はないか、あっても微熱
- 目のかゆみや、涙が出る
- 昼から夕方にかけて症状が強くなる
- 症状が2週間以上続いている

カゼ

- 時々くしゃみが出る
- 黄色く、ねばりけのある鼻水
- 微熱や高熱がある
- のどに痛みがあったり、せきが出る
- 時間に関係なく症状が出る
- 症状は数日でおさまる

