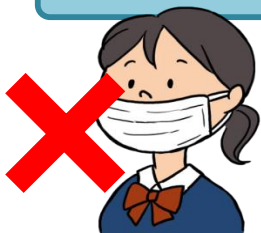




感染症に要注意！！

正しいマスクの付け方



鼻やあごを出すのは×



すきま 隙間を開けないように
はな あご 鼻と顎を
しっかり覆う

マスクをつける効果



①のどを保湿する
吐いた息がマスクの中で水蒸気となり、のどが乾燥するのを防ぎます。



②周囲の人にうつさない
咳やくしゃみをする時、半径2mもの距離に飛沫が口や鼻から飛ぶといわれています。マスクをすることで周囲の人への感染を防ぎます。

自分でできる予防方法



①ウイルスを取り除く

- 30秒以上かけて手を洗う
- 清潔なハンカチで手をふく



②免疫力を高める

睡眠・栄養を十分にとり、軽く汗をかく程度の運動をする



③ウイルスが嫌がる環境を作る

- こまめな換気
30分間に一度窓を開けてウイルスを外へ！



- 適度な湿度・室温
室温を20℃～25℃、湿度を50～60%に保つ



以下の症状がある場合、学校は「出席停止」となるので、欠席扱いにはなりません。安心して家で休みましょう。

- (1) 37.0度以上の発熱
- (2) 咳、のどの痛み、くしゃみ、鼻水などの風邪の症状
- (3) からだのだるさ、息苦しさ
- (4) 吐き気、食欲のなさ



【問合せ先】
定時制課程保健室
養護教諭 能登谷