



# はどほけ

平成31年1月22日発行  
渋谷区立鳩森小学校  
～保健朝会通信～  
(高学年)

今日のテーマ

手洗い・うがい・せきエチケットで  
かぜ・インフルエンザを予防しよう!

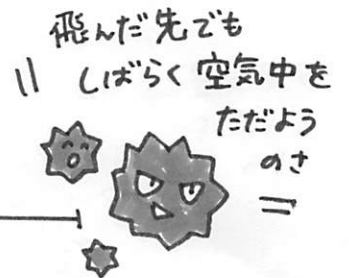
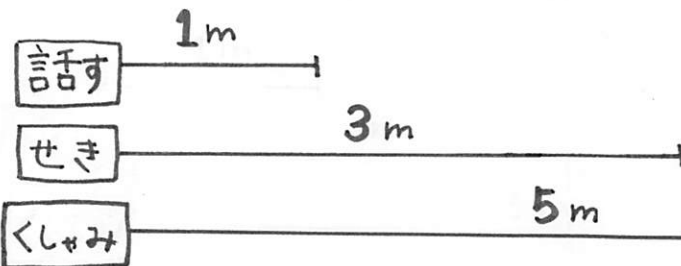


かぜ・インフルエンザは、こうやって<sup>かんせん</sup>感染します...!!

1. 空気感染 ... 空気中にただよっている<sup>きん</sup>菌やウイルスを吸い込むことによる感染。
2. 飛まつ感染 ... 咳やくしゃみで<sup>せき</sup>飛び出した菌やウイルスを吸い込むことで感染。
3. 接し感染 ... 菌やウイルスがついた手で目や鼻、口などをさわることで感染。



菌・ウイルスの<sup>はい</sup>入った飛まつはどのくらい<sup>と</sup>飛ぶのかな?



『せきエチケット』を心がけよう!

マスクをつける



マスクは糸目がな  
あみの目のように  
なっていて、飛まつ  
が<sup>ひ</sup>ありぬけることが  
できないので、

菌やウイルスが<sup>ひ</sup>飛びだすのを防ぎます。

口元をおさえる



くしゃみやせきが<sup>はくしゃん</sup>出そうな  
ときは、ティッシュや<sup>ひ</sup>用紙の  
<sup>うちがわ</sup>内側で<sup>くちかた</sup>口元をおさえよう。



できれば他の人からは  
なれ、顔をそむけましょう。