



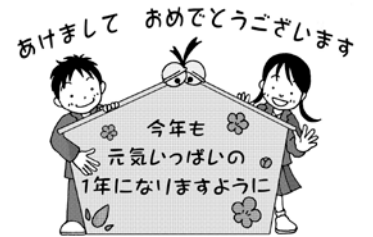
# げんきです!



2016年 1月ほけんだより  
ノートルダム学院小学校  
保健室 松田直子

冬休みが終わって2週間ほどが経ちました。生活リズムはもとに戻りましたか?寒い朝は、起きるのがいやになりますね。でも、朝をすっきり迎えると、一日を元気よく過ごすことができます。朝起きづらい人は、まずは早く寝ることからはじめましょう。

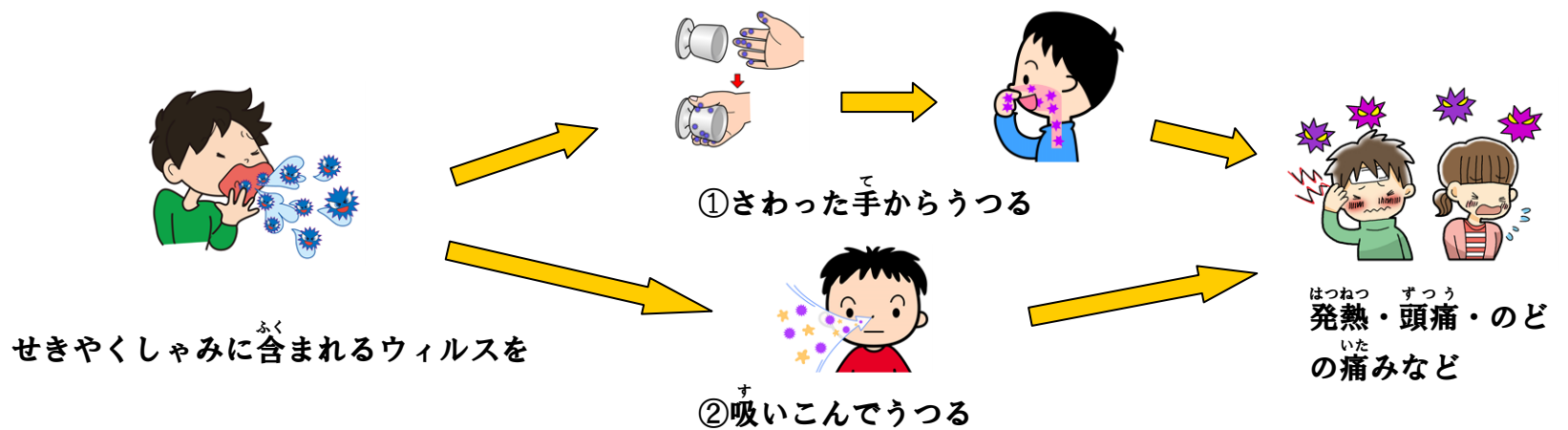
これからの時季は、インフルエンザが流行します。手洗い・うがい、換気を心がけて、元気に過ごしましょう!



## みんなでインフルエンザを予防しよう



### ●ウィルスはどこからくるの?



### ●「マメにマスク、マメに手洗い」を!

おたがいにうつさない、うつされないために

#### マメにマスク

せきがでるときは、マスクをしよう。



#### マメに手洗い

手についたウィルスを洗い流そう。



インフルエンザ予防啓発キャラクター マメソウくん&アズキちゃん

### せきエチケット

〈せきやくしゃみをするときは〉

- ・マスクをつける
- ・ティッシュなどで鼻と口をおおう
- ・とっさのときは、ひじの内側で口をおおう
- ・まわりの人からなるべく離れる
- ・こまめに手を洗う

ただ

### 正しいマスクのつけかた

ワイヤーを鼻の形にぴったり合わせる

顔とマスクの間に、すきまができないようにする



鼻もマスクでおおう

★ いつもランドセルの中にマスク1~2枚を入れておきましょう。