

びょうき よぼう てあら 病気の予防に手洗いとせきエチケット

今年は暖かい冬だといわれていますが、風邪やインフルエンザの心配がないわけではありません。新型コロナウイルスもあります。正しい手洗いとせきエチケットで病気の予防に心がけてください。

じぶん びょうき 自分が病気にならないためにできること

ただ てあら
●正しい手洗い



じゅうぶん すいみん よ しよくじ
●十分な睡眠とバランスの良い食事



てきど しつど たも
●適度な湿度を保つ



びょうき ひと 病気をほかの人にうつさないためにできること

くしゃみや
せきがで
るときは…

●せきエチケット

くしゃみやせきと一緒にウイルスも飛び散りま
す。せきエチケットで少しでも飛び散るのを防
ぎましょう。



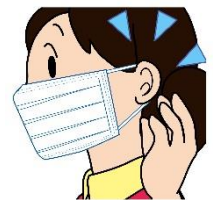
- ・マスクをつけます
- ・ハンカチやティッシュで鼻と口をおおいます
- ・とっさの時は、そででおおいます

●正しくマスクを着ける

① 鼻と口の両方をおおう



② ゴムひもを耳にかける



③ 正しくつけられたかチェック



- ・鼻と口はおおえていますか?
- ・顔の横にすきまはないですか?

どっちかな? 違いを知っていますか?

かぜ?

かふんしょう
花粉症?



「くしゃみと鼻水が……」冬から春にか
け、似た症状が出る病気と言えば『かぜ』
と『花粉症』。では、どんな違いがあるでし
ょう。

	かぜ	かふんしょう 花粉症
原因	ウイルス	植物の花粉
くしゃみ	あまり続かない	続けて出やすい
鼻水	ねばき 粘り気あり、黄色っぽい	サラサラ、透明
目の症状	ほとんどない	かゆみ、涙、充血
発熱	37~38℃くらい	ほとんどない
期間	1週間くらい	花粉が飛ぶ間