

マメに予防! インフルエンザ

きちんと
マスク



しっかり
手洗い



手洗いでインフルエンザを予防して、
かかったらマスク等でせきエチケット。
みんなの「かからない」、
「うつさない」という気持ちが、
インフルエンザの
予防にはとても大切です。



インフルエンザ
予防啓発キャラクター
マメゾウくん

インフルエンザ
予防啓発キャラクター
アズキちゃん

●インフルエンザに関する用語をインフルエンザ検索で調べることができます。

インフルエンザ大流行中です!

マメに

正しい手の洗い方



手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、
清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

マメに手洗い、マメにマスクでインフルエンザ予防!

インフルエンザの
予防は、**手洗い・
うがい・マスク**です。
みなさん、宜しくお
願いします。

マメに予防! インフルエンザ



インフルエンザ
予防啓発キャラクター
マメゾウくん

インフルエンザ
予防啓発キャラクター
アズキちゃん

油断大敵! 手洗い・うがい・マスク! 手を抜くな!

川本中学校・保健委員会

風邪インフルエンザや風邪が
流行しています。

**風邪に負けない
体を作りましょう！**



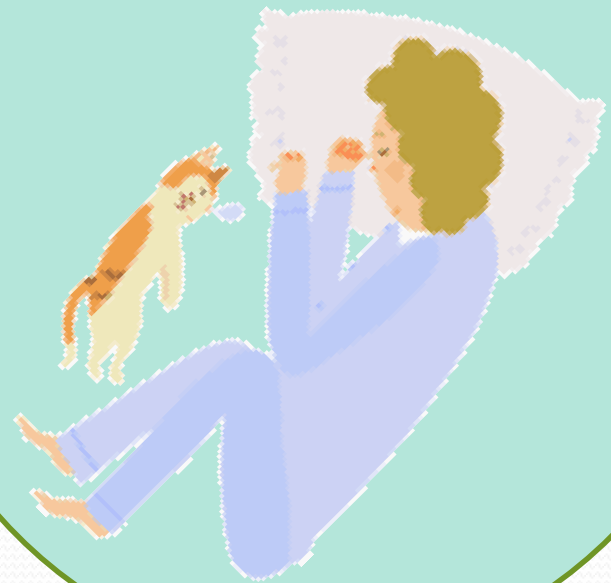
かぜ予防のポイントは

栄養

バランスのよい
食事

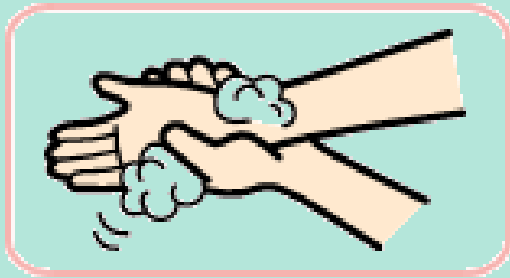


十分な休養



そして・・・

手洗い

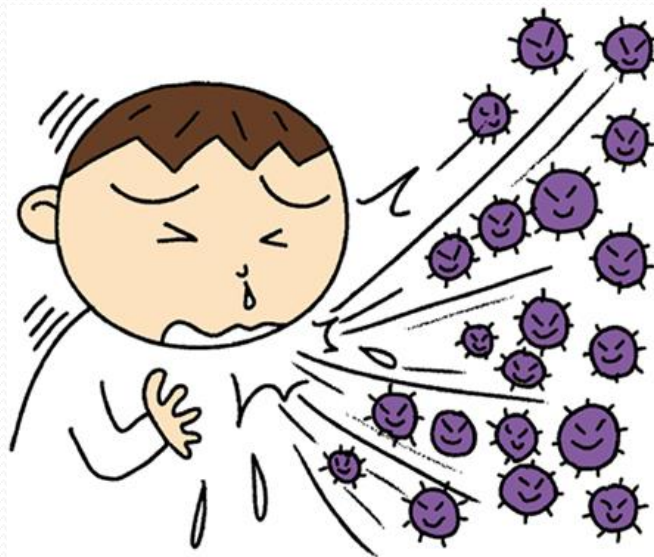


うがい



あ、その咳、そのくしゃみ

～咳エチケットしてますか？～



「咳エチケット」とは？

- ◎咳・くしゃみがでたら、他の人にうつさないようにマスクを着用しましょう。
- ◎マスクを持っていない場合は、ティッシュなどで口と鼻を覆い、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。
- ◎鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。
- ◎咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう。

★予防のためにも、マスクを着用しましょう。



カゼ・インフルエンザを^よ ^{ほう}予防しよう



1 ^{そと}外から帰ったら、
^て ^{あら}手洗い・
うがいをする



3 ^{ひと}人ごみでは
マスクを
つける



2 ^へ ^や部屋の
^{かん} ^き換気をする



4 しっかり
^た食べる

きちんと手洗い
ガラガラうがいを行おう！



ガラガラうがいを行おう！



- ☑視線は天井
- ☑のどの奥までしっかり水が入ることを意識して
- ☑最低3回、水を交換してうがいを行おう！

みなさん、きちんと手洗い ガラガラうがいは できましたか？

寒くなってきて、かぜをひきやすくなってきます。
こまめに手洗いうがいをを行い、咳エチケットを行い、
かぜを予防して、毎日元気に過ごしましょう！



川本中学校保健委員会