

# ほけんだより

令和元年 12月 11日  
小千谷市立東山小学校  
NO.14

おうちの人といっしょによんでください。

がつ ほけんもくひょう  
12月の保健目標

かぜ・インフルエンザを予防しよう



## 「かぜ」をひくのはどうして？

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からもうつります。日頃から手洗いやうがいをし、十分な睡眠と栄養をとって、かぜをひかないようにしましょう。



ことし  
今年のかぜを  
ひきま宣言！

## かぜ予防のポイント

1 手洗い・うがいをする



2 しっかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする



かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

# あ！その咳、そのくしゃみ～咳エチケットしてますか？～

咳やくしゃみがでるとき、他の人にうつさないためのちょっとした工夫が咳エチケットです。



## ～マスクの正しいつけ方～



☆はずすときはゴムひもをもってはずしましょう☆

参考：政府広報オンライン

せきやくしゃみがでるときは、マスクをつけ、「咳エチケット」をしましょう！

マスクは飛まつをガードする効果と、のどを保湿する効果があります。

しょうじょう 症状がない人も予防のためにおすすめです。