

本格的に寒くなり、空気も乾燥しています。
インフルエンザなどの感染症は、これからが
最も流行しやすい時期と言われています！

2016 1

大阪市立今津中学校

感染症予防の
ための合言葉

S（咳エチケット） T（手洗い） K（換気） + 早寝・早起き・朝ごはん

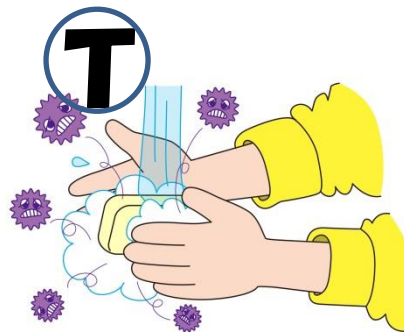


K



手洗いは、かぜやインフルエンザの予防だけでなく、食中毒やノロウイルスの予防にもなる基本中の基本！教室の換気は保健委員が休み時間に斜め換気をしますので、協力してね！

T



睡眠は、脳や体を休ませて体力を回復させますね。だから、睡眠不足はかぜのもと！そして朝ごはんは、体温を上げて活動できる体にします。体温が上がると免疫力も上がると言われています。普段からの早寝・早起き・朝ごはんも感染症予防の大事なキーワードなのです！

自分でできる 感染拡大防止

せきエチケット



S

使ったティッシュは
ふた付きのゴミ箱へ



マスクを着用する

鼻・あごを出さない／
顔とのすき間に注意

1m以上

ティッシュ等で鼻と口を押さえる

せき（くしゃみ）をするときは
周りの人から顔をそむけて
1m以上離れる

こたつで寝ると…

ポカポカと暖かいこたつ。気持ちがよくて、ついついそのまま寝てしまうこともありますね。ただ、こたつで寝ると、かぜをひきやすいと言われています。こたつでは、外に出ている上半身と、中に入っている下半身の温度差が大きく、体温調節機能が乱れがち。また、下半身はずっと温められているので熱くなり、体温を下げようとたくさん汗をかきますが、その汗が元で体が冷えてしまいます。さらには、汗をかくことで体内の水分が失われ、のどが乾燥してウイルスへの抵抗力も落ち、よりかぜをひきやすい状態になってしまうというわけです。

保健室のひとりごと

今回は保健室にある人気グッズのお話。最近の人気No.3は「小さなホワイトボード」。絵を描いたり、つぶやいたり絶対やりたくなるみたい。No.2は2学期から登場の「大きなクマのぬいぐるみ」。癒し効果抜群！だっこしているとイライラした気分も悲しい気分も小さくなります。No.1は「湯たんぽ」お腹が痛いときなどお湯を入れて使います。ソフトビニール素材なので、使い捨てカイロよりいいみたい。リクエスト多いです！そんなグッズたちでみんながちょこっと笑顔になったらいいなと思っています。

