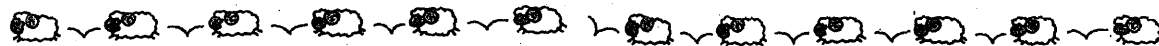


2015年になり、3学期がスタートしました。冬休み中に生活リズムがくずれ、今でも夜ふかしやだらだらした食生活が続いている人はいませんか？ そんな人は「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、規則正しい生活リズムに体を慣れさせましょう。

大阪市立横堤中学校



かぜやインフルエンザの予防に！ 合言葉は

S・K・T!



S ^{せき} 咳エチケット

咳は時速160km(ダレビッシュ投手の球速と同じくらい)くしゃみは時速290km(新幹線と同じくらい)のスピードで口から飛び出しています。咳やくしゃみが出る人は、周りの人にうつさないためにも「咳エチケット」を心がけるようにしましょう。

咳エチケット

- ・咳やくしゃみが出るときは、マスクをつける。
- ・マスクは自分の顔のサイズに合ったものを、ぴったりつける。
- ・マスクがないときはティッシュなどで口や鼻を押さへ、他の人の顔を避ける。

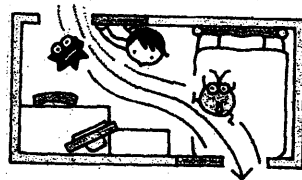


K 換気

口から出たつばは、乾燥した部屋ですぐに水分が蒸発し、「飛まつ核」という状態で空気中を漂います。かぜやインフルエンザは、この「飛まつ核」を吸いこんで感染します。換気をしないと、部屋はウイルスでいっぱいになってしまうのです。

効果的な換気

- ・空気の通り道ができるように、窓やドアを余計になるように2ヶ所開ける。
- ・1時間に5分ほどを目安に、こまめに空気を入れ換える。



T 手洗い

かぜやインフルエンザの予防に手洗いというのは、みなさんもよく知っていることでしょう。手は色々な物に触れるため、細菌やウイルスなどの目には見えない汚れがつきやすいのです。

手洗いのポイント

- ・石けんを使い、時間をかけて洗う。
- ・洗い残しやすい場所をしっかりと洗う。(爪の間、指と指との間、親指など)
- ・濡れた手は、清潔なハンカチで拭く。(服や髪の毛で拭かないように!!)



多くの人が長時間 同じ場所で過ごす学校は、油断をすると かぜやインフルエンザが大流行してしまう可能性があります。自分自身がからないために予防に気をつけ、万が一かかってしまった場合は、周りの人にうつさないために気を配りましょう。もし、「今日は体調が悪いかも…」と感じたら、無理をせずに休養をとるようにしてくださいね。

