

ほけんだより 11月

マスクでかぜを予防しよう!

正しいマスクのつけ方をしていますか?

ちよとまた!! そのマスクのつけ方、まちがっていますよ!

口だけマスク

はなが まるみえです。
これでは、ウイルスは ふせげません。
マスクを、あごまで 広げて
はなから あごまで
おおいましょう。

さがさマスク

上下を かくにんしてね。
せうかく はなの形に 合わせらぬる
ワイヤーが入って
いても、うまく 使えてませんね。

すきまマスク

顔とマスクのサイズ
が合っていないと、
すきまができてしまいます。

マスクの フリッツをしっかりと
のばして、はな・ロ・あごを
完全に おおい。すきまが
できないように 気を付けよう。

うらマスク

マスクがうらがえし
だったり、上下が
ちがっていると、うまく
合いませんよ。






かぜひきさんのエチケット

かぜをひいたとき、せきやくしゃみで
とぶツバの中には、かぜのウイルスが
いっぱいいます。



そこで クイズです。くしゃみをした時にとぶツバの
スピードは、つぎのうち どれと ^{おな}同じくらいでしょうか?

- ① 歩く はやさ ... 
- ② 自動車の はやさ 
- ③ 新幹線の はやさ 

こたえは () です。

くしゃみのとき () と同じくらいの速度で ツバがとび
だします。くしゃみやせきをするときには、人のいない方をむいて
ティッシュやハンカチなどで、口やはなをおおいましょう。

(これが せきエチケットです!)

マスクをすると、ウイルス
を、まきちらすのを、少し
ふせぐことができます!
また、のどが かんどうする
のをふせいで
くれますよ!

