

保健だより 1月

新しい年になりました。短い冬休みでしたが充実していましたか。
 今年はねずみ年です。みなさんが健康で毎日を過ごせますように。
 今月の保健だよりは、カゼとマスクについて書きました。
 みなさん、ぜひ読んでください。さうね。

大分県立玖珠美山高等学校
 1月号担当 1年4組
 一柳侑己・後藤美咲

◆ カゼの〇×クイズ

Q. カゼのウイルスは
乾燥が好き?



ウイルスは乾燥が大好き。
 予防のため加湿器をけたり
 ぬらしたタオルを室内に干したり
 しよう。

Q. カゼは人にうつす
と治る?



咳やくしゃみをしてウイルスを
 ばらまいても自分のカゼはお治り
 ません。マスクをしてしぶきが飛
 ばないようにしよう。

Q. カゼをひいているとき
お風呂に入ってはだめ?



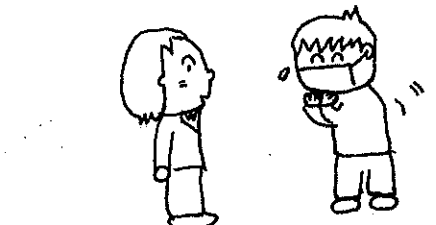
高熱ひつらいときは体力を消耗
 するので控えよう。微熱ひ元気
 なら入って大丈夫。入る前後にコップ
 1杯の水を食卓が湯冷めに湯をかける。

◆ マスクを正しく使っていますか?

1. マスクの役割



● のどを保温する ● 手についたウイルスを鼻か口につけないようにする



● 咳やくしゃみのしぶきを飛ばさないようにする

2. 間違った使い方



● すき間があいている



● 鼻が出ている



● あごにつけている



● 使い捨てマスクを何度も使う

3. 外すときは



● 下ももを持って外す



● フタつきのゴミ箱に捨てる



● 手を洗う