

# ほけんだより 11月

男鹿工業高校  
保健室  
R6. 11. 12

## 感染症対策をしよう！

最近、寒くなってきました。季節の変わり目や寒い冬には感染症が流行ります。  
感染症対策をして、風邪や感染症にならずに冬を乗り切りましょう。

### 感染症対策① 防寒対策

免疫を高めるためには体の温度を適切に保つ必要があります。

- 例)・温かいインナーやタイツを着用する。  
・コートや防寒着を着用する。



### 感染症対策② 生活習慣を整える

十分なエネルギーと休息がなければ、免疫力が下がり、風邪などの感染症になりやすくなります。

- 例)・3食バランスよく食べる。  
・**睡眠時間**を確保する。(8時間は寝るようにしましょう)  
・運動習慣を身につける。(散歩、ウォーキングなど)



### 感染症対策③ 細菌・ウイルスを付けない、拡げない

細菌・ウイルスを体内に入れない、**他の人にうつさない**ことを意識しましょう。

- 例)・飲み物の**回し飲みをしない**。  
・仲がよい人同士でも**くっつきすぎない**。(会話でも飛沫は1m飛ぶとされています)  
・手洗い・うがい、**咳エチケット**を行う。

「咳エチケット」については裏面へ



# 咳エチケットを身につけましょう。

最近、マスクもせずに咳をする人がみられます。感染症が流行りだす前に、咳エチケットを守り、他の人に風邪や感染症をうつさないようにしましょう。

## ◆咳エチケットとは◆ ～咳やくしゃみが出る人は守りましょう～

咳やくしゃみが出そうになったら、以下の方法で対処しましょう。

### 〈マスクを着用する〉

鼻から顎まで隙間をなくすように着用しましょう。



鼻は隠れていますか？  
鼻の形に合わせていますか？  
マスクのサイズは適切ですか？

### 〈鼻や口をティッシュや服のそでで覆う〉

使用したティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。



## 悪い例(1) 全く遮らずに咳やくしゃみをする



**咳やくしゃみは2～3m飛びます**。何も遮らず、咳やくしゃみをした場合、**つばや細菌・ウイルスをまき散らしている**ことになります。非常に不潔で周りにとって、迷惑となります。

## 悪い例(2) 手でおさえて咳やくしゃみをする



つばや細菌・ウイルスが付着した手でドアノブ等に触れ、他の人がドアノブ等に触れると、その人の手に細菌・ウイルスが付着します。その人が無意識に目、鼻、口を触ることによって、体内に細菌・ウイルスが侵入し、感染症が広がっていきます。

どうしても**手で受け止めてしまった時は、必ず手を洗う**ようにしましょう。