

インフルエンザウイルスは手洗い、うがいで体の中に侵入させないように

しよう!

咳エチケットも忘れずに!

手洗いは十分に石けんで泡立て、手のひらや甲、指の間など丁寧にこすり洗しましょう。

手洗いのポイント

- ★ 食事前
- ★ くしゃみや咳をした後
- ★ 鼻をかんだ後
- ★ 外出後



うがいの方法は、水や薄めたうがい溶液などを口に含み、1回目は口の中を「ブクブク」とゆすぎ吐き出します。その後、上を向き、15秒位のどの奥まで「ガラガラ」うがいをして吐き出します。「ガラガラ」うがいは2回します。

うがいのポイント

- ★ 外出先から帰宅した後
- ★ 人ごみの中に入った後
- ★ 空気が乾燥している時
- ★ 食後



換気をしよう!

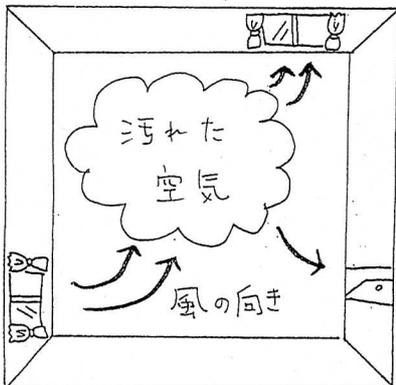
近頃本格的に寒くなってきましたね。しかし、寒いからといって教室の窓を閉め切ったままにいませんか? 換気をしないと空気がどんどん汚れて、体に悪影響を及ぼしてしまいます。



休み時間ごとに窓やドアを1~3分間全開にして換気をして下さい。

風の通りを考えて、対角線上にある窓を開けるのが理想的です。

部屋を上から見た図



人が1日時間に出すCO₂の量は約10リットル! 教室はそれか40人分だから...

