

令和2年2月20日

# 花粉だより



横浜市立丸山台小学校 保健室

今年は暖かい日が多く、過ごしやすいですね。インフルエンザはほとんどみかけませんが、新型コロナウイルス感染症が広がらないか心配されています。

まだ詳しいことがわかっていない感染症ですが、予防の基本はていねいな手洗いです。指の間や手首までしっかりと洗うことが大切です。また、なるべく人混みを避け、睡眠をしっかりとって体調を整えておくことも大事です。

もうそろそろ花粉症の季節ですね！

## 花粉症 予防のポイント

できるだけ花粉を避けること！

外に出るとき



マスクや帽子を身につける。

室内に入るとき



顔や洋服についた花粉を払い落とす。

体調管理も大切



かぜをひくと、症状が悪化する。



タオルやハンカチは清潔なもの

こまめに洗い流す。手洗い・うがい・洗顔

花粉 ヤダ 花粉 ヤダ



### うがい・手洗いをしっかりしよう！



## せきエチケットをまもろう！

### 手のあらいかた

1 水でぬらす

2 石けんをつける

3 手のひらを洗う

4 手の甲を洗う

5 手の背を洗う

6 指先を洗う

7 手首を洗う

8 水で洗い流す

9 きれいなハンカチでふく

1. せきやくしゃみが出るときはマスクをつけよう



外出するときもマスクをつけて行こう！

2. マスクがないときは、ティッシュなどで鼻と口をおおきましょう。



ほかの人から鼻をそむけて！

鼻もないときは顔などで鼻と口をおおう

3. 鼻をかんだティッシュなどは、すぐにゴミ箱に捨てましょう



ふたつきのゴミ箱に捨てよう！ふたがないときはビニール袋に入れる

4. せきやくしゃみのしぶきが手についたら、すぐに手を洗おう



手洗い・うがいはかぜ・インフルエンザ予防の基本だよ

