



# ほけんだより

2月号

浦和第一女子高校 定時制 保健室

2月4日は「立春」で、春の始まりの日です。2月3日は「節分」です。健康と幸せを祈って豆をまきましよう。感染症の予防のために咳エチケット、正しく行いましょう

## 咳エチケットについて

マスクを着用する



鼻から顎まで覆い、隙間がないようにつける

マスクがないとき



ティッシュ・ハンカチで口、鼻を覆う

とっさの時



袖で口、鼻を覆う

何もせずに咳やくしゃみをする



咳やくしゃみをする時、しぶきが2mほど飛びます。しぶきには病原体が含まれている可能性があり、他の人に病気をうつす可能性があります。

咳やくしゃみを手でおさえる



咳やくしゃみを手でおさえると、その手にウイルスが付着します。ドアノブなどを介して他の人に病気をうつす可能性があります。

必ずやろう



こまめに手を洗うことで病原体が拡がらないようにすることができます。