



寒い日が続く、体調を崩す生徒も増えてきました。本校ではすでにインフルエンザが出ていますし、全国的にマイコプラズマ肺炎も多くなっています。バランスの良い食事と十分な睡眠時間を取り、健康な身体づくりから風邪予防に努めましょう。

## 風邪予防 うがい・手洗い エチケット

風邪の予防に必要なことは、手洗いうがいはもちろんのこと、「エチケット」も大切なのです。

エチケットとは・・・

人と接する時の言動・態度の意味で使うことが多く、対面している相手を不快にさせない、というような、思いやりからくる気配り・心配りの意味合いが強いのです。



### 覚えておこう！咳エチケット

#### マスクを着用する

マスクをする



くしゃみや咳が出ている間はマスクを着用し、使用後のマスクは放置せず、ごみ箱に捨てましょう。マスクを着用していても、鼻の部分に隙間があったり、あごの部分が出たりしていると、効果がありません。鼻と口の両方を確実に覆い、正しい方法で着用しましょう。

#### <正しいマスクの着用>



鼻と口の両方も  
確実に覆う



ゴムひもを耳にかけ



隙間がないよう  
鼻まで覆う

#### 口と鼻を覆う

ティッシュなどで  
口と鼻を覆う



周囲にかからないよう顔を  
そらせ、ティッシュなどで  
口と鼻を覆う

#### すぐに捨てる

鼻をかんだティッシュは  
すぐにゴミ箱に



口と鼻を覆ったティッシュは、  
すぐにごみ箱に捨てましょう。

#### 周囲の人からなるべく離れる

他の人から  
顔をそらす



くしゃみや咳の飛沫は、1～2  
メートル飛ぶと言われてい

#### こまめに手洗い

石けんぞ手も洗う



くしゃみや咳などを押さえた  
手から、ドアノブなど周囲の  
ものにウイルスを付着させたり  
しないために、インフルエン  
ザに感染した人もこまめな  
手洗いを心がけましょう。

## 洗い残しをなくそう！！

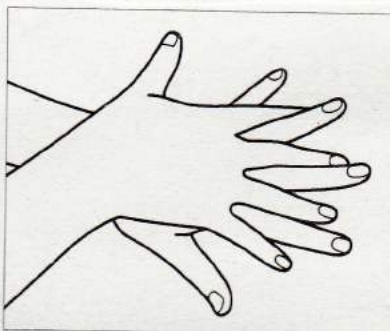
いくら「手を洗った」と言っても、指先だけササッと洗っておしまいにしてたり、水洗いだけでおしまいにしてしまったりと、効果的な手洗いができていない人がほとんどなのです。

下の方法を見て、ポイントを押さえた“きちんと洗い”をマスターしましょう！

洗い残しの多い指の間、爪の間も念入りに！



1. 手のひらを合わせ、よく洗う



2. 手の甲を伸ばすように洗う



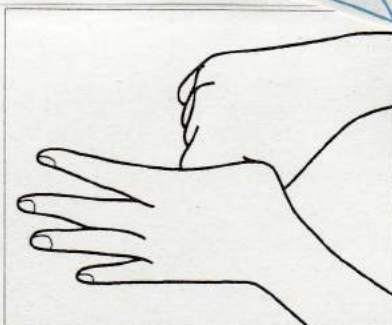
3. 指先、爪の間をよく洗う

石けんを  
使いましょう

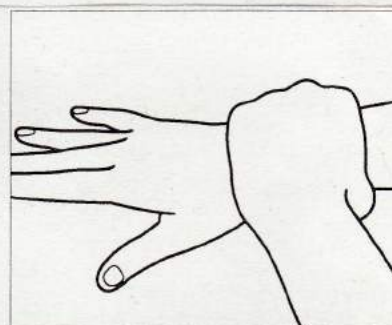
親指、手首も忘れずに！



4. 指の間を十分に洗う



5. 親指と手掌をねじり洗いする



6. 手首も洗う

## 身体の中から元気になろう！！

免疫力 **UP** のためのおススメ食材

- ・鶏肉、豚肉、レバー、豆製品（タンパク質）
- ・きのこ、イモ類、生の果物、カボチャ、キャベツなどの緑黄色野菜（ビタミン・ミネラル）
- ・納豆、オクラ、里イモなどのヌメリ食品
- ・魚、アボカド（良質な脂肪分）

こんな料理はいかがですか？

生姜を入れてポカポカお鍋      野菜たっぷりの豆乳鍋  
かぼちゃの煮物      オクラ納豆      ツナと大葉のポン酢和え  
豆たっぷりのグリーンサラダ      葉物野菜の味噌汁

野菜もたっぷりとれて、身体の芯から温まる・・・  
冬はやっぱりお鍋ですね♡

