

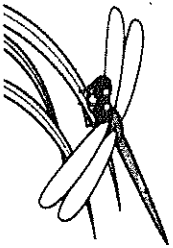
# ほけんだより10が

愛西市立佐屋小学校 平成30年度 NO.6

天高く、空は青く澄みわたり、さわやかな季節になりました。

秋は気候がおだやかで活動しやすいときです。

みなさんはこの秋、どんなことをしますか？  
いろいろなことに取り組んで、心と体をたくましくしてくださいね。



10月の

ほけんもくひよう

## 目をたいせつにしよう

**軸強するとき**

- 目は机から30センチ以上はなす
- スタンドで手元も明るく
- えんぴつは色のこいものを
- 背すじをまっすぐに
- 机からこぼし1個分あける
- イスに深くすわる

目にやさしく 正しい姿勢で

**10月のほけんぎょうじ**

視力検査 1日(月)～9日(火)

視力再検査 10日(水)

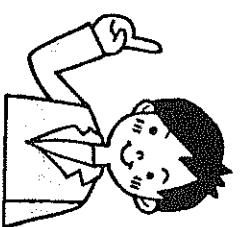
うつさない、  
うつされない!!

おぼえておこう

## せきエチケット

せきエチケットとは、かぜやインフルエンザなどをお互いにうつしたりうつされたりしないようにするための

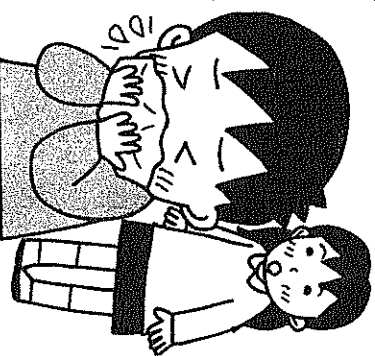
ルールです。



# かせ・インフルエンザ予防

### その1

**鼻と口を指ささない**



せき・くしゃみをするときは、まわりの人から顔をそむけ、ティッシュなどで鼻と口をおおいます。使ったティッシュは、すぐゴミ箱に捨てましょう。

### その2

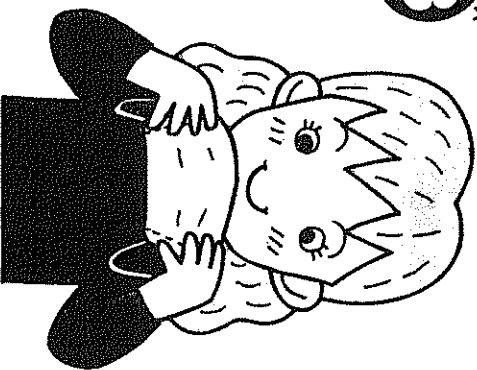
**そででカバー**



急なせき・くしゃみは、できるだけ手を使わず、そでや上着の内側でおおいます。(手でおおったら、すぐに石けんでよく洗いましょう)

### その3

**マスクをする**



インフルエンザウイルスはマスクの編み目を通りぬけるほどの小ささ。でも、ウイルスを含んだ飛まつ(鼻水や唾液)をとらえることで予防につながるのです。

### その3

① 飛まつを防ぎます  
せき・くしゃみでウイルスも飛び出します。

② 手で鼻や口をさわるのを防ぎます  
自分でも気がついていないうちにさわっています。

③ のどにしめり気をあたえます  
ウイルスはかわいているところが大好き!

