



せきエチケットを まも 守ろう



★かぜやインフルエンザのウイルスは、鼻や口から体の中に入るよ！

ウイルスのまじった空気を吸って

かぜやインフルエンザにかかっている人が、せきやくしゃみをする時、
つばにまじってウイルスがまわりにとびちる ⇒
その空気をすすぐことで体の中にウイルスが入ってうつる



手についたウイルスが鼻や口から

ウイルスがついているところ（たとえば、ドアのつぎや つくえなど）
を手でさわると ⇒ 手にウイルスがつく ⇒ その手で鼻や口をさわると

体の中にウイルスが入ってうつる



だから、食べる前に
手をきれいにあらう
ことが大切なんだね！

★ウイルスは、こんなにとぶ！

- はなす（おしゃべり） ⇒ やく1メートル
- せき ⇒ やく3メートル
- くしゃみ ⇒ やく5メートル



ウイルスが外に出ていくように、ときどき、まどをあけて、空気をいれかえよう！



1回のくしゃみで、やく200万こものつばの
つぶが鼻や口からとびだすよ！
しかも、その中のとても小さいつぶのつぶは、なんじかんでも空気中にうかんでいる

★せきエチケットって、なあに？

せきエチケット①

せきやくしゃみがでるときは、マスクをする



せきエチケット②

せきやくしゃみが^で出そうなときは、人^{ひと}がいない方^{ほう}を

むいて、鼻^{はな}や口^{くち}をハンカチなどでおさえる



せきエチケット③

急に、せきやくしゃみが^で出そうになったら、

服^{ふく}のそでや上着^{うわぎ}のうちがわで、

鼻^{はな}と口^{くち}をカバーする（できるだけ、手^てをつかわない）



きりとりせん

きょう ^{はなし} ^{はなし} 今日の話 ^{はなし} をきいて、おもったことやかんがえたことなどをかきましょう。

ねん 年 くみ 組 なまえ 名まえ

