



インフルエンザの季節です。

インフルエンザと新型コロナが流行しています。手洗いとせきエチケットで予防し、元気に過ごしましょう。

**みんなで予防
インフルエンザ**

マメな手洗いと咳エチケットで「かからない」、「うつさない」。

咳エチケット
マスク、ティッシュ・ハンカチ、そでなどで鼻と口をおおきましょう。

マメソウくん
マスク
ティッシュ・ハンカチ
そで

群馬県のマスコット「ぐんまちゃん」

手洗い
指先、指の間、親指、手首は特に注意して手洗いをしましょう。

コマメちゃん

厚生労働省
群馬県

インフルエンザに関する情報 今冬 インフルエンザ

バーコード読み取り機能付き携帯電話もしくはスマートフォンでご利用になれます。

「インフルエンザ予防啓発 コラボポスター」を加工して作成
(<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/keihatu/keihatu-collabo-apply.html>)

インフルエンザと新型コロナの療養報告書は南牧小学校のホームページからダウンロードできます。

ぐんまちゃんのかんせんよぼう せきエチケットで感染予防

せきエチケットってなに？

1
くしゅん
くしゅん
こんこん
ずずっー

ぐんまちゃん
だいじょうぶ？

くしゃみ
せき
はなみず・・・
ねつも？

(2メートル)

2
ティッシュ
どうぞ

ありがとう

3
手をあらって
マスクつけて

【マスクのつけかた】

うらとおもて、上と下の
むきにちゅうい
(はなにあわせる)

ギザギザは下むき

上と下にひろげる

4
ぴったり！！
はなも口も
かくれたよ

せきエチケットが
できました

手あらいも忘れずにね

★せきやくしゃみなどがある人は、おいしゃさまにいくときには、かならず、マスクをつけましょう。マスクを正しくつけて、バイキンにうつらない、うつさないようにしましょう。



◆◆ぐんまちゃんのかいせつ◆◆

ぐんまちゃんがくしゃみをしていますね。マスクをせず、せきやくしゃみをする、バイキンとつばが2メートルから3メートルとぶといわれています。くしゃみをするときには、まわりの人からかおをそむけたり、2メートルくらいはなれたりしましょう。

バイキンのついた手で目やはな、口などにさわるとそこからバイキンがうつってしまいます。ぐんまちゃんはいつ、どこでうつたのでしょうか？
あら・・・手にはウイルスが・・・(ほんとうはとも小さいので見えません・・・)

せき・くしゃみをするときにはティッシュなどで口とはなをおさえ、まわりの人からかおをそむけましょう。
つけたティッシュは、すぐにふたのついたごみばこへすてましょう。そのあとに、せっけんで手をあらいましょう。マスクをすることも、とてもよいことです。【せきエチケットといいます】

◆マスクの正しいつかいかた◆
マスクはかみのもの
・1日1まいマスクを「つかいすて」
・マスクをつけるまえとあとに手あらいをこころがけてね。

1. マスクのうらとおもてと上と下をよく見てマスクをもちます
2. あごの下からはなまでマスクでおおい、かなぐがはなにあたるようになおしながらゴムひもを耳にかけます
3. マスクとかおにすきまがないことをしらべます

◆はずすときもちゅういを◆

1. かたほうのゴムひもをはずします
2. マスクのおもてにふれないようにはんたいのゴムひもをはずします
3. マスクにはふれないようにちゅういしながら、ごみばこにすてます
4. 手あらいをわすれずに

※バイキン=ウイルスや細菌などの病原体の総称

て かん せん よ ぼう
ぐんまちゃんの 手あらいで感染予防

インフルエンザやノロウイルスかんせんしょうなどのびょうきのよぼうには、手あらいをすることがたいせつです。日ごろから正しい手あらいをして、びょうきにならないようにこころがけましょう。

せっけんで手をあらっているときには、いちど、水をとめましょう。水をたいせつに！

せっけん と みず で て を あらいましょう
石けんと水で手を洗いましょう

1. ごはんやおやつのみえ
2. トイレのあと
3. いえにかえったとき
4. どうぶつとあそんだあと



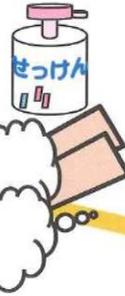
かんせんよぼうに
手を
あらいましょう！



目に見えるよごれを
水でながします



せっけんをあわだてます



手のひら

おやゆびからじゅんばんに
一本ずつ



ゆびのあいだ



ゆび先



手のこう



手くび



あわとよごれを
水でながします



じぶんのハンカチまたは
ペーパータオルで
しっかりふきましょう



はいっ、
きれい！！

