



## 緊急事態宣言が延長になりました

2月の別名に梅見月があります。梅は厳しい寒さの後、春の訪れを告げる花です。今年で3年目の「令和」も春の訪れを告げる梅の花のように、明日への希望と共に一人ひとりが大きく花を咲かされる日本でありたいとの願いを込められてつけられました。

緊急事態宣言が延長になり、まだまだ気の抜けない毎日が続きますが、寒さを乗り越えて、元気に春を迎えたいですね。



## 新型コロナ感染防止のポイントをもう一度確認しましょう

### 正しいマスクのつけ方

ひもを耳にかけた後マスクを鼻の形に合わせ隙間を作らず、**鼻と口の両方**をおおきましょう。マスクのサイズが大きい時には、ひもをクロスしてつけるといいですよ。



## 感染症予防のためにみんなで洗おう 正しく洗おう

<p>1</p> <p>流水でよく手をぬらして石けんをつけよう</p>	<p>2</p> <p>手のひらをよくこすろう</p>	<p>3</p> <p>手の甲をのぼすようにこすろう</p>	<p>4</p> <p>指先、つめの間を念入りにこすろう</p>
<p>5</p> <p>指の間をこももみして洗おう</p>	<p>6</p> <p>親指と手のひらをねじるように洗おう</p>	<p>7</p> <p>手首も忘れずに洗おう</p>	<p>8</p> <p>しっかり流そう</p> <p>せいけつなハンカチやペーパータオルでよくわかします</p>

**密接**

**密集** **密閉**

3つの「密」をさけましょう

とくに洗ってほしいのは



洗いのこしの多いところを意識して洗おう



きりとり

ひとこと (保健室へのご質問・ご意見がありましたらお寄せください)

新宿区立四谷中学校

## 薬剤師さんが教室の空気検査をしました

先日、薬剤師さんによる教室の空気検査を実施しました。例年、暖房機を使用するようになると授業開始時刻から基準値を超える二酸化炭素濃度が表示されますが、今年は各教室で換気を意識しているのので、基準値内の結果でした。これからも、いい空気の中で授業を受けることができるように協力をお願いします。



<p><b>1</b> 二酸化炭素がたまるから</p> <p>みんなの吐く息で二酸化炭素の量がどんどんアップ。体の不調につながります</p>	<p><b>2</b> ウイルスがたまるから</p> <p>空気中をただよう細菌やウイルスが体に入り込むリスクが高まります</p>	<p><b>3</b> ホコリやダニ・カビが増えるから</p> <p>アレルギーの原因になります。知らない間に吸い込んでしまっているかも…</p>
--	---	---

みんなで協力して、空気を入れ替えよう

- ◆ 対角線上にある窓やドアを2個所以上あけて空気の通り道をつくる
- ◆ 休み時間ごとにこまめに換気する

## 花粉症対策を始めましょう



出かける時にはマスクとメガネをつけましょう



ツルツルした素材の服を着ましょう



玄関の前で花粉を払い落しましょう



帰宅したらうがいや洗眼をしましょう