



寒い日が続き、葉っぱも色づいてきましたね。気温が下がると、体調を崩しやすくなったり、かぜをひきやすくなったりします。皆さんの中にも風邪をひいている人が増えてきて、心配です。生活習慣を今以上に整えてかぜの予防に心がけ、体調の悪い時は早めに休養をとるようにしましょう。

## 流行前におさらい... かからない! うつさない! **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にかかったとき、お互いうつしたりしないようにするためのマナーです。

### 【その1】

鼻と口をおおう



せき・くしゃみをするときは、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ビニール袋に入れて口をしめ、ゴミ箱に捨てましょう。

### 【その2】

とっさのときは…



急なせき・くしゃみは、できるだけ服のそでや上着でおおいます。間に合わずに手でおおったら、すぐに石けんでよく洗いましょう。

### 【その3】

マスクをつける



ウイルスを含んだ鼻水やだ液をとらえ、まわりに飛びちらさないようにすることで予防につながります。

## 寒さを乗りきる

### 「お手軽アイテム」とは？

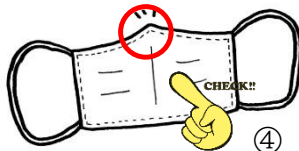
朝晩を中心に、気温の低い日が多くなってきましたね。寒さが苦手な人にゆううつな気分であるかもしれません。朝布団から出るのも辛くなってきましたね。そこで、お手軽な役立ちアイテムをご紹介します！

それは「肌着(シャツなど)」です。寒さから身を守るために有効な方法のひとつが、服と服の間に空気の層を作ること。つまり「重ね着」です。

「たかが肌着・シャツ一枚くらいで、そんなに効果があるのかな…」と思っているあなた！ぜひ一度お試しあれ☆

## マスクの使用方法

- ① 鼻の部分を軽く曲げ、折り目をつける
- ② 顔にマスクをつけ、ひもを耳にかける



- ③ 鼻の部分を鼻にそって押さえ、すき間をなくす



- ④ あごの下まで伸ばし、鼻・口・あごをすべてしっかりおおう



不織布製のマスクは、1日1枚の「使い捨て」が原則です。使用後は内側を中に折り込み、袋に密閉してふた付きのゴミ箱に捨てましょう。また、マスクを外した(さわった)後に歯石けんでの手洗いも忘れずに。