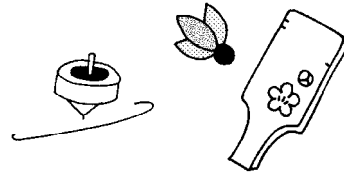


すこやか 1月



H23. 1. 13

岡山県立
岡山南支援学校



しんねん

新年あけましておめでとうございます。

ことし びょうき き たの えがお ねんかん す
今年も病気やケガに気をつけて、楽しく笑顔で1年間を過ご

おも
してほしいと思います。

さむ ひ つづ て つ ご した
寒い日が続きますが、つついポケットに手を突っ込み、下
む こぼし おお
を向いて小走りをしていませんか？これは、大けがのもとにな
あぶ さむ まえ む ある
ります。とても危ないので、寒くても前を向いて歩きましょう。



よぼう
～マスクでカゼを予防しよう～

ただ しょう よぼう こうか
マスクを正しく使用することで、カゼやインフルエンザの予防に効果があります。
かていよう めん ふしよくふ
家庭用マスクには、ガーゼ（綿）マスクと不織布マスクがありますが、
こうか たか ふしよくふ
フィルター効果の高い不織布マスクがおすすめです。

ふしよくふ げんそくつか すて にち まい めやす しょう
不織布マスクは、原則使い捨てです。1日1枚を目安に使用しましょう。

《ポイント》 はな くち どうじ りょうほう おお じゅうよう
マスクは、鼻と口を同時に両方を覆うことが重要です。

はな まわ すきま つく
①鼻の周りに隙間を作らない



の おお
②プリーツを伸ばしてあごまで覆う

