

元気の芽



一宮市立奥中学校
令和7年 12月 15日

咳エチケット

マスクをつけておらず急にくしゃみや咳が出そうな時の自分の姿をジェスチャーしてみてください。手で抑えてしまっていないでしょうか？（手で抑えてしまった場合すぐ手を洗うこと！）そこで、感染予防に効果的な抑え方（咳エチケット）があります。これを実践し奥中生一丸となって感染症拡大を阻止していきましょう。皆さん一人一人の行動の積み重ねがリスクを減らしてくれます。まずは右の資料を見て咳エチケット、正しいマスクの着用方法を知り、行動に移していきましょう。

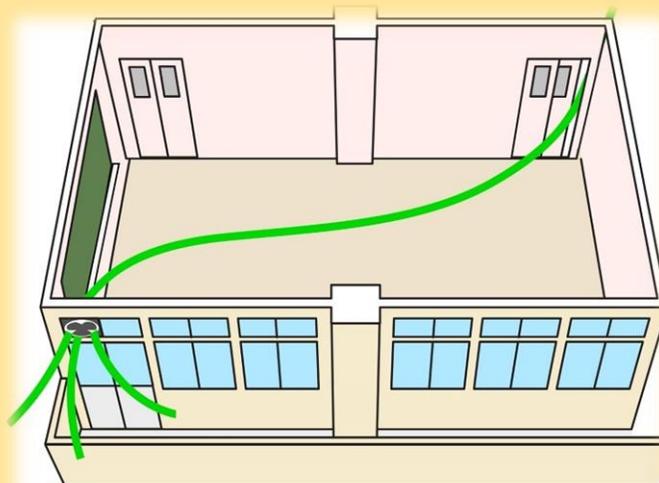


奥中生・先生方！

教室・廊下の積極的な換気をしましょう！

換気のポイント

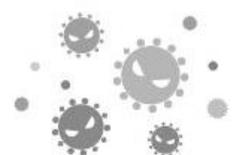
- ①対角線上に窓を2か所以上開ける！！
→空気の通り道ができて、効果的に換気ができます。
- ②放課の5分を使って換気する！！
→換気は長時間ではなくこまめに行うことが大切です。



■ほかの人にうつさないために

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれません。次のような咳エチケットを心がけましょう。

- ・**マスク**を着用します。
- ・ティッシュなどで**鼻と口を覆います**。
- ・とっさの時は**袖や上着の内側で覆います**。
- ・周囲の人から**なるべく離れます**。



3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる場所でやろう



正しいマスクの着用



冬休みまであと1週間！！
奥中生、先生方も含め皆さんが元気な姿で冬休みを迎えられることを願っています。そのためにも、感染対策の協力をお願いします♪

