

松原市立松原第二中学校 進路通信

HOPE

NO.10
しんろこんだんよう
進路懇談用
令和7年11月



かんせんしょうよ ぼうたいさく
感染症予防対策をしましょう

ことし たいちよう くず じ き かんせんしょう
今年も体調を崩しやすい時期となりました。さまざまな感染症が
りゅうこう じゅけんせい たいちよう との べんきよういじよう
流行しますが、受験生にとって体調を整えることは、勉強以上に
たいせつ ひごろ たいちようかんり ばんぜん
大切です。日頃から体調管理を万全にしましょう。

きせつせい よぼう
季節性インフルエンザの予防には

- (1) かんせんけいろ た
感染経路を経つこと
- (2) よぼうせつしゅ う
予防接種を受けること
- (3) めんえきりよく たか
免疫力を高めること

かんせんしょう
どの感染症もそうですが、手洗い・うがいの徹底が一番の
よぼう
予防です。そして、自分の 体 の免疫力も高めておくことです。
す きら じぶん からだ めんえきりよく たか
好き嫌いせずしっかり食事をとり、十分な睡眠時間を確保し
ましょう。「健全なる精神は健全なる身体に宿る」といいます。
けんぜん せいしん けんぜん からだ やど
元気に頑張るためにはしっかり休養を！

感染症対策

へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の
基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む
咳エチケット」です。

①手洗い 正しい手の洗い方

手洗いの前に ・爪は短く切っておきましょう ・時計や指輪は外しておきましょう

- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのばすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット 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

マスクがない時 とっさの時

マスクを着用する (口・鼻を覆う) ティッシュ・ハンカチで 口・鼻を覆う 袖で口・鼻を覆う

何もせずに 咳やくしゃみをする

正しいマスクの着用

- 鼻と口の両方を 確実に覆う
- ゴムひもを 耳にかける
- 隙間がないよう 鼻まで覆う

咳やくしゃみを 手でおさえる

首相官邸 Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare

詳しい情報は こちら

厚労省 検索