

咳やくしゃみのエチケットについて

くしゃみをした時、しぶきが飛ぶ距離ってご存知ですか？

- ① 5cm～10cm
- ② 30cm～50cm
- ③ 1m～2m

皆様、何番だと思えますか？

正解は、、、 ③1m～2mです！

なんと、くしゃみのしぶきは、2mも飛んでしまう事があるのです！

しぶきの中には、病気の原因になるウィルスも含まれています。

そこで、「咳やくしゃみのエチケット」についてです。

- ① マスクを着用する。
マスクは鼻からあごまでを覆い、隙間がないようにつけましょう。
- ② ティッシュやハンカチで、口と鼻を覆う。
口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。
- ③ 上着の袖や内側（肘マスク）で覆う。
当法人では、この方法を職員やお子さまにも指導しています。

手で覆うと、その手で触った玩具やドアノブ等、周囲のものにウィルスが付着します。玩具やドアノブ等を通して周りの人に病気をうつす可能性があります。

もし、唾嗟に手でおさえた時は、可能な限り、すぐに手を洗って下さい。

これからの季節、インフルエンザや感染症の流行時期となります。

もし、ウィルスに感染してしまった時は、栄養をしっかりと摂取して十分な休養を取って下さいね！