咳エチケット

咳やくしゃみが出るとき、まわりの人を守る行動

咳やくしゃみのしぶきで、感染症が広がることがあります。学校など人が集まる場所では、次の方法で口と鼻をおおい、しぶきを周囲に飛ばさないようにしましょう。

場面	行動
マスクがあるとき	マスクで鼻からあごまでをおおい、顔とのすき間ができないように着けます。
マスクがないとき	ティッシュやハンカチで口と鼻をおおいます。使ったティッシュはすぐにゴミ箱へ。
急に出たとき	袖や上着の内側、ひじの内側で口と鼻をおおいます。人から顔をそむけ、できれば 1m 以上離れます。

これは避けよう

手のひらで口をおおう／何もおおわずに咳やくしゃみをする　手についた病原体が、ドアノブなどを介して広がることがあります。

咳を手で受け止めたときや、鼻をかんだあとは、手を洗いましょう。

咳や発熱などでつらいときは、無理をせず先生や保健室の先生に知らせてください。

咳をしている人をからかったり、病気だと決めつけたりしないことも大切です。お互いの体調を気づかいましょう。