

# きらきらひかる

2月3日★



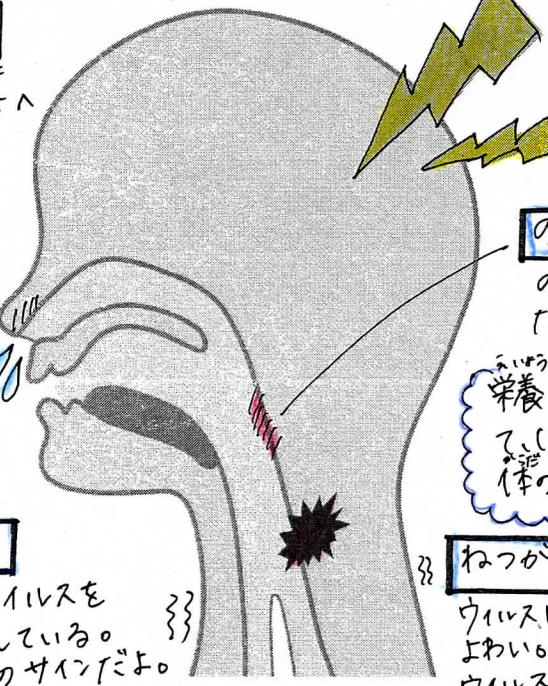
1年でいちばんさむい2月です。しかし、あかまつ子は寒さに負けず、外で元気に遊んでいる人が多く、とてもうれしく思っています♪

## かぜの症状って どのような意味があるのかな？

ウイルス  
外から入ってきて  
あなたをくるしめ  
るぞ!!

【ほなみず】 【せき】 【くしゃみ】  
ウイルスを体の外へ  
おいだします。

\*ほなみずをすいこん  
だりしないぞね。  
\*せきやくしゃみを  
するときは、手や  
ティッシュで口を  
おさえようね。



頭痛 だるい  
早くねて! 体を休めて!  
のサインだよ。

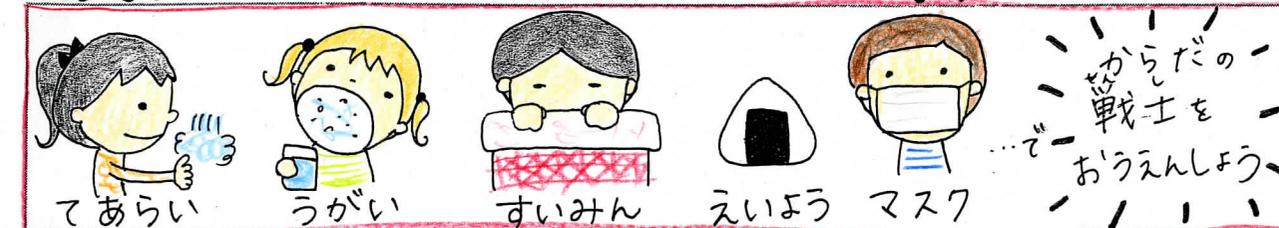
のどが赤い・いたい  
のどで体の「戦士」とウイルスが  
たたかっている様子。

栄養をとって、うがいでのどをしめらせ  
て、(ウイルスはかわいた所がすき)  
体の戦士を助けよう!

ねっがでる  
ウイルスは高いねつに  
よわいのねつをたぎら  
ウイルスをやっつける。

ゾクゾクする  
ねつを出してウイルスを  
やっつけようとしている。  
体をあたためてのサインだよ。

## !! あなたのからだはウイルスとたたかっています!!



## そのマスクのつかい方 本当に正しい...!?



### マスクのウイルスカット率

- 高性能マスク 34.3%
- 箱入りお得マスク 0%
- 100均のマスク 10.8%

ある対策を  
すると...  
**80%**  
以上に

ある対策とは...  
両面テープをつかい、  
マスクを顔にはりつけ  
ただけ! つまみ、マスク  
にとっては、**すきま**  
をどうするかが、  
問題なのです!

### 注意するポイントは この3つ



でも...  
いつもマスクを  
ピッタリしてるのは、  
くるしいな~...

ウイルスは常にどこでも  
飛んでいるわけではありませぬ。  
なので、ウイルスをすいこむ可能性  
のある...  
① **人混み**  
② **車のそば**  
で、マスクをピッタリ  
させましよう。

## インフルエンザ情報 (2月3日現在)

本校でもインフルエンザが流行し始めました。  
ご家庭でも、マスクの着用をうながす、人混みをさける  
などの対応をお願い致します。

