

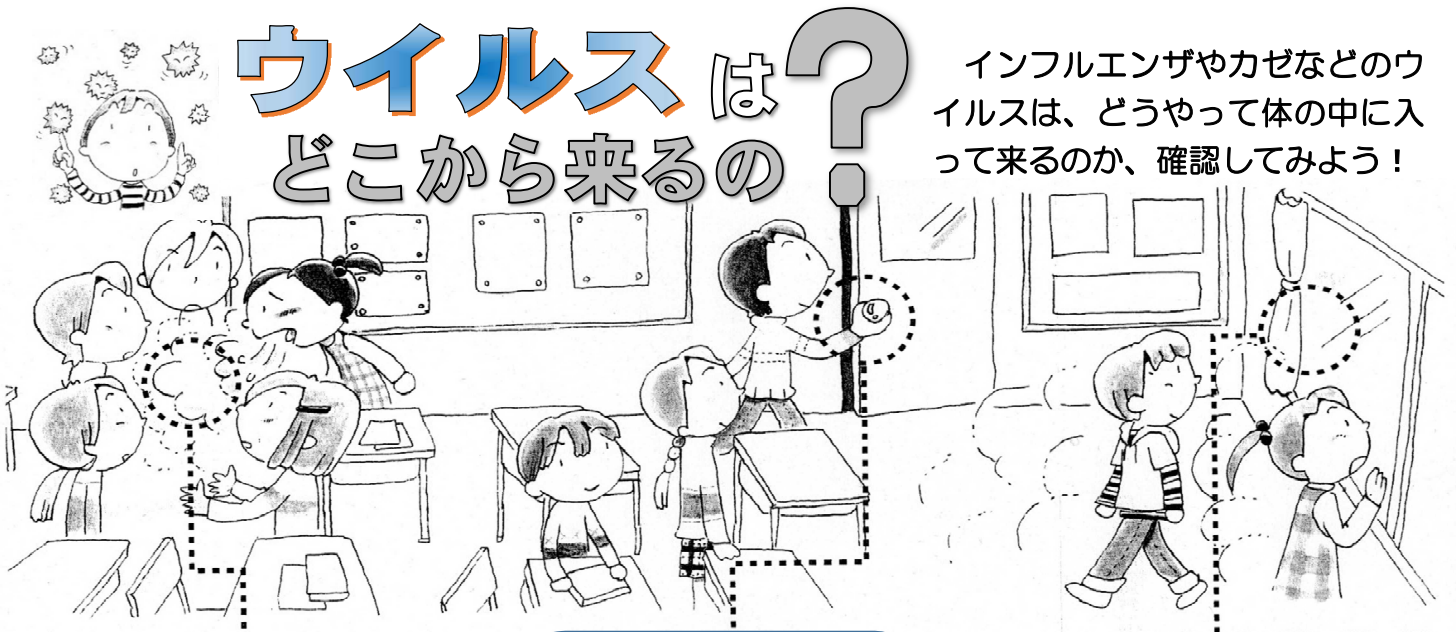
2020年が始まりました。生活リズムは戻りましたか？ 寒さが増えてきて、いよいよインフルエンザ流行の時期になりました。しっかり予防し、3学期も元気で過ごせるようにしていきましょう。

今年もみんなが健康でありますように！



## ウイルスはどこから来るの？

インフルエンザやカゼなどのウイルスは、どうやって体の中に入って来るのか、確認してみよう！



### ひまつかんせん 飛沫感染

咳やくしゃみをする時、つばと一緒にたくさんのウイルスが飛び散ります。周りの人は、吸い込んでしまうかもしれません！！

こうやって  
ブロックしよう！

マスクをして、ウイルスが体の中に入ってくるのを防ごう。自分が咳やくしゃみをしている時も、マスクを忘れずに！



### せつしよくかんせん 接触感染

ドアノブや手すりなど、みんなが使う物には、ウイルスが付いていることも!! ウイルスが付いて手で口や鼻を触ると、体の中に入って来ます！

こうやって  
ブロックしよう！

石けん手洗い  
お茶うがいをこまめに  
しよう。

家でも石けん手洗い・  
うがいを忘れずやることが



### くうきかんせん 空気感染

ずっと教室や廊下の窓を閉め切っていると、空気中にフワフワ浮かぶウイルスを吸い込んでしまうかもしれません！！

こうやって  
ブロックしよう！

寒くても教室の窓を  
開けて、ウイルスを外へ  
追い出しましょう。  
南北両方の窓を開ける  
ことが大切！



## 石けん手洗い

手は色々な所に触れるので、気づかないうちにウイルスがたくさんついています。石けんでこまめに手を洗いましょう。



# かぜ予防の方法



## 運動



体力作りや外遊びをすることでかぜのウイルスと戦う体力が高まります。また、夜もよく眠れるので、寒くても体を動かしましょう。

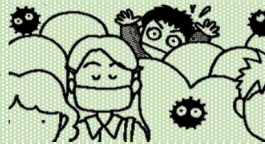
## うがい



かぜのウイルスは、空気と一緒に、のどから侵入してきます。体の奥に入り込む前に、うがいで洗い流してしまいましょう。お茶が有効です。

## 人混みに行かない

人混みに  
は行かない  
ようにしま  
しょう。もし、行く時はマ  
スクをしましょう。帰った  
ら、必ず手洗い・うがいで



## かんき 換気



教室の空気の入れ換えは、南側と廊下側の両方の窓を開けて、風が通り抜けるようにしましょう。

## マスク



咳・くしゃみが  
出る人はマスクをして周りに  
ウイルスや細菌が飛び散るの  
を防ぎましょう。また、予防の  
効果もあります。

## 栄養

ふだんから  
色々な物をバランスよく食べ  
ましょう。かぜ予防には、タ  
ンパク質、ビタミンA、ビタミ  
ンCが効果的！



## あなた 温まる



お風呂で体が  
温まると体全体の働きが活  
発になって病気と戦う力が  
しっかりとつくようになります。

## ポケット

必要な時、  
ハンカチやティッシュが取り  
出せるように、常にポケット  
に入れておきましょう。ま  
た、毎日洗ったハンカチをポ  
ケットに入れましょう。



## 早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち

一日の体の疲れをとり、  
かぜのウイルスと戦う体力  
をつけるには、  
規則正しい  
生活が大切  
です。



## 楽しみ

楽しい!!  
という気持ちは  
病気と戦う体の働き（免疫  
力）を高めるといわれてい  
ます。笑顔で楽しい生活を  
心がけましょう。

