

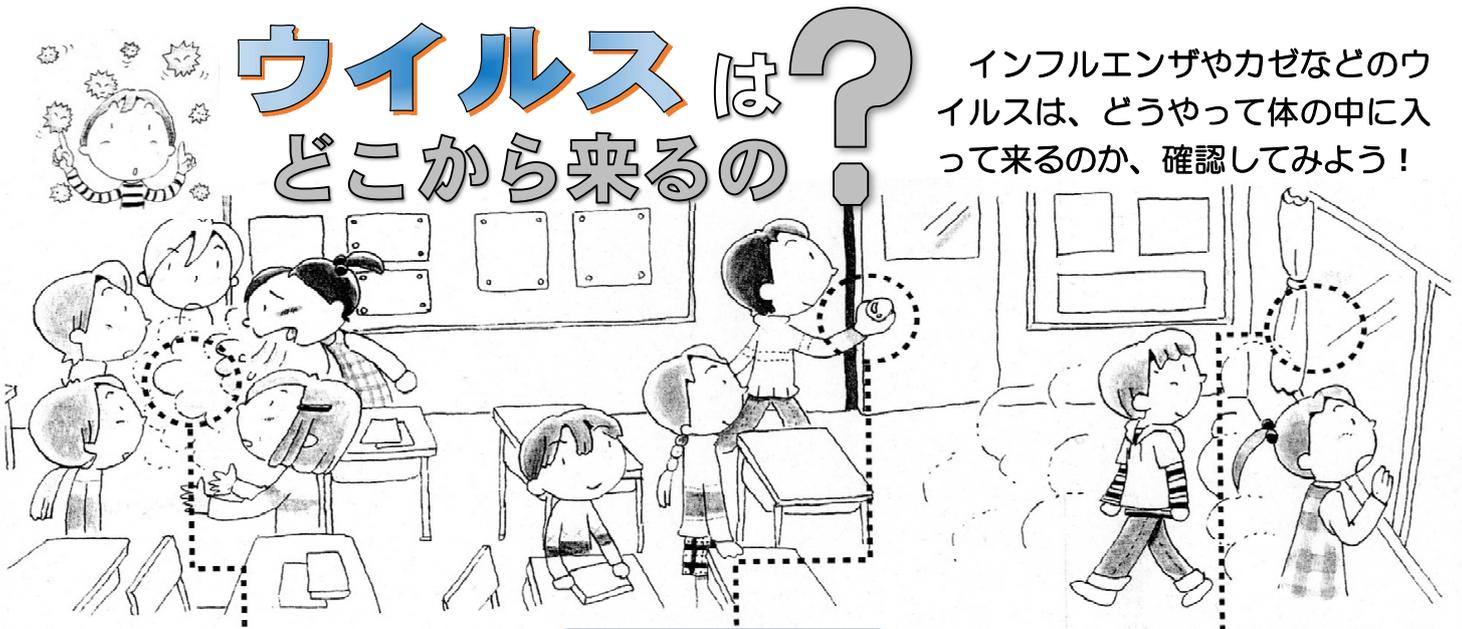
2020年が始まりました。生活リズムは戻りましたか？ 寒さが増えてきて、いよいよインフルエンザ流行の時期になりました。しっかり予防し、3学期も元気で過ごせるようにしていきましょう。

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っている時も、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きます。**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。

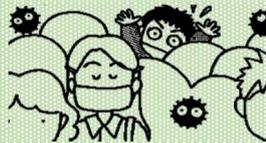
うがい



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！

あたたまる温まる



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。

