

栃木市立東陽中学校

あけましておめでとうございます。
2015年が始まりました。今年は、
ひつじ年。羊が干支に選ばれた一説に
「いつも群れで過ごすひつじは、家族
が落ち着いていつまでも平和に暮らす
象徴」だからというのであるそうです。
一年の初め、家族に言えない感謝の
言葉「ありがとう」など言ってみては
どうですか？
明るく笑顔と元気いっぱいの、充実
した年でありますように！

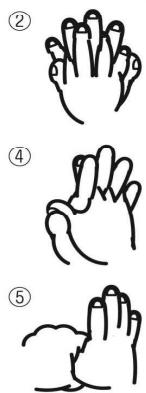


～かぜ・インフルエンザ3つの予防法～

1 せっけんで、ていねいな手あらいをしよう！

手の洗い方 ※30秒以上、流水で行なう

- ①液体せっけんを泡立て、手のひらをよくこする。
- ②手の甲を伸ばすようにこする。
- ③指先、つめの間を念入りにこする。
- ④両指を組み、指の間を洗う。
- ⑤親指を反対の手でにぎり、ねじり洗いをする。
- ⑥手首も洗い、よくすすぎ、よく乾燥させる。



2 せきエチケットを守ろう！

せきエチケット

- ・せきやくしゃみをほかの人に向けてしない。
- ・せきがでるときは、できるだけマスクをする。
- ・マスクがない場合は、ハンカチ、ティッシュ、タオルなどで口を覆う。
- ・手でせき・くしゃみを受け止めた場合は、すぐに手を洗う。



☆まわりの人のことも考えるのが、エチケットです。

3 お茶でのガラガラうがいをしよう！(緑茶の、カテキン効果をねらって！)

＜インフルエンザ予防にお茶(緑茶)うがい＞ ～緑茶の効能として～

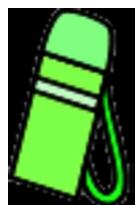
「緑茶には、その渋みの成分（カテキン）が、ウイルスの表面に取り付き、感染する力を抑制する。また、粘膜をきれいにし、炎症を抑える効能がある。」といわれています。

かぜ予防対策の一つとして、お茶（緑茶）でのうがいをおすすめします。

毎日持参している水筒の中身に、お茶（緑茶）を入れて持たせていただいて、学校で“お茶うがい”をお願いします。

大変かと思いますが、ご理解ご協力、よろしくお願いします。

※ あまり熱いうがいもできませんので、ぬるめのお茶が適当かと思います。飲用もかねての水筒（緑茶）とお考えください。



風邪をひかないためには 予防 × 免疫力

