



2020年ねんがスタートしました！ かぜ・インフルエンザが流行りゅうこうする時季じきですが、始業式しぎょうしきの日にみなさんの元気げんきな顔かおが見られて、まずはほっと一安心ひとあんしんです。これから寒さむさも本番ほんばんになります。手洗い・うがい・換気かんきをこまめにおこなに行い、3学期も健康けんこうに楽しく過すごしましょう！



かぜやインフルエンザにかからないようにするには…

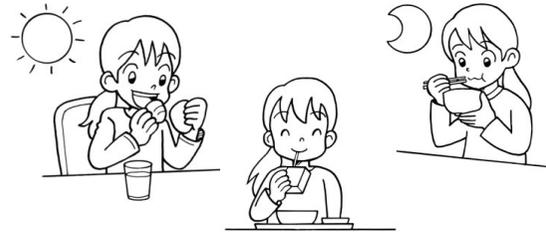
- ① ウイルスや菌きんを体からだに入いれない
(うがい・手洗い・マスク・人ごみにはなるべく行かない)
- ② ウイルスや菌きんが入はいっても、それらをやっつける力ちからをたくわえておく
(十分なすいみん・バランスのよい食しょくじ事)



うがい・手洗てあらいは基本きほん！



しっかりすいみんをとって休きゅうよう養よう！



三食さんしょくきちんと食べましょう！

こうかてき 効果的てあらなうがい・手洗てあらい

うがい

うがいをすると、のどにたまったウイルスを洗いながすだけでなく、のどがうるおって、痛みも少し和らぎます。

うがいのしかた



まずブクブクうがいを1回。口の中のウイルスや菌を流します。



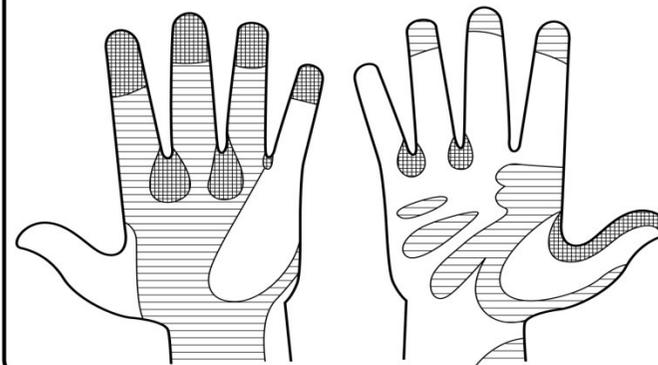
次に大きく口をあけ、ガラガラうがいを3回以上。のどのおくのウイルスや菌もとりのぞきます。

てあら手洗てあらい

私たちは日ごろ、気づかないうちに手でいろいろなものをさわっています。もしそこにウイルスや細菌がついていたら…どんどん広がってしまいますね。細菌もウイルスもとても小さく、目には見えません。そこで、こまめに手を洗い、いつもきれいにしておくことが重要なのです。



よごれがのこりやすい部分



水みずで手をぬらしただけで洗った気になっていませんか？ 指の間や手のこう、しわの部分などにはよごれが残りやすいので、とくにねんいりに。

- もっともよごれが残りやすい部分
- よごれが残りやすい部分