



千早小吹台小  
ほけんしつ  
H27.1.20

新学期がはじまって2週間がたちました。みなさんの生活リズムも、そろそろ「学校モード」にもどってきましたか？ 1月に入り、かぜ・インフルエンザが流行っています。油断せず、体調管理に気をつけましょう。

## インフルエンザ流行中

予防を徹底しよう！！

かぜやインフルエンザにかからないようにするには…

### 1 ウイルスや菌を体に入れない

(うがいの実行・手洗い・

人ごみにはなるべく行かないなど)



うがい・手洗いは基本

### 2 ウイルスや菌が入っても、それらをやっつける力をたくわえておく

(十分なすいみん・きちんとした食事)



しっかりすいみんを  
とって休養



三食きちんと食べましょう

## こうかてき 効果的 なうがい・手洗い

### うがい

うがいをする、のどにたまったウイルスを洗い流すだけでなく、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。



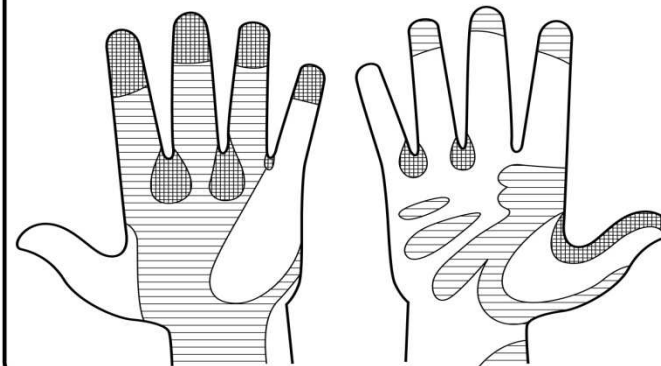
次に大きく口をあけ、ガラガラうがいを3回以上。のどのおくのウイルスや菌もとりのぞきます。

### てあらし 手洗い

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っても小さく、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？ 指の間や手のこわ、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。

もつともよごれが残りやすい部分

よごれが残りやすい部分