1 H 2 5 · 1 1 日光小学校

風が冷たく感じられるようになってきました。木々の葉も赤や黄色に色づいて、耳を澄ませば冬 の足音が聞こえてくるようです。

かぜをひいている人も増えています。こまめにうがいや手洗いをし、風邪のウイルスを近づ けないようにしましょう。

FIXUX

いつ?



- ●食べる前 ●トイレの後 ●外出の後
- ●咳やくしゃみの後 ●鼻をかんだ後

どうやって?

- ①手をぬらし石けんをつけます。
- ②両方の手のひらをこすりあわせ て、よく泡立てます。
- ③手の甲、指先、爪の周り、指の間、 親指、手首の順に洗います。
- きれいなハンカチで、水分をしっか り拭き取ることも忘れないでね。







あめない

いつ?



- ●空気が乾燥しているとき
- ●風邪が流行しているとき
- ●外出の後 ●人の多いところにいった後

どうやって?

- ①水を口の半分くらい入れ、 口を閉じてクチュクチュ ぬすいで、はき出します。
- ②水を口に入れ、上を向き、 口を開けて「アー」「オー」 と声を出します。 水をはき出します。
- ③②を3~5回繰り返します。





かぜ当物のために、 できること

to some some

どうやって?



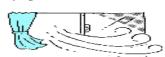


- ●咳やくしゃみをするときは、周りの人から、顔 をそむけます。
- ●くしゃみや咳をするときは、しぶきが飛び散ら ないように、口や鼻を腕でふさぎます。

マスクをするときは、 鼻と口がしつかりか くれるようにしましょう。



いつ?





●休み時間

どうやって?

1時間ごとに、約3分間 窓を開けて、空気の入れ 換えをしましょう。

みんなが「寒い」と思っ たら、窓を閉めて大丈夫 です。





風邪・インフルエンザ流行の季節です

夏暑く、体力が落ちているところに急に寒くなって、季節の変化に体がついて行けないお子さんが 増える時期です。毎年、下痢や吐き気など胃腸炎を伴う風邪が流行ります。

風邪やインフルエンザの兆候を見逃さないよう、通学前の健康チェックをよろしくお願いします