



年末に向かい、ご家庭でも大掃除を予定されていると思います。たまった汚れやホコリをおとし、使わないものを片付け…こうした身の回りの「清潔」や「整理整頓」も実は、毎日を健康に過ごすための大事なポイントです。さらに力を入れて拭き掃除をしたり、重いものを運んだりして、自然と体を動かすことにもつながります。一生懸命に掃除をすれば、気持ちもすっきりします。きれいにして新しい年を迎えたいものです。

冬を元気に過ごすために ～ かぜ・インフルエンザ NO ～

こんな行動はしていませんか！ 思い当たるものにチェック



よく顔をさわる。

部屋の換気をしない。



野菜は残す。

朝ごはんを食べない。

冷たいものが好き。

- うがい・手洗いをさぼる。
- 部屋の気温も湿度も低い。



- 夜中までスマホ。
- 運動よりゲームが好き。
- ため息をよくつく。
- シャワーですませる。



にチェックが多い場合はウィルスへの注意がたりません！

アドバイス1

手洗い・うがいを！

感染した人のくしゃみや咳で飛び散ったウィルスは、人の口や鼻から侵入するチャンスをうかがっています。外出から帰った時、食事の前など、こまめな手洗いでウィルスの侵入を防ぎましょう。

水道水によるうがいは、ウィルスを洗い流す効果もあります。

アドバイス2

適度な温度と湿度

ウィルスは冬の“低温”と“乾燥”で活性化します。部屋の中を暖かくして、湿度 50～60%を保ちましょう。

閉め切った部屋のウィルスは換気で追い出しましょう。



アドバイス3

マスクをつける

マスクはウィルスが鼻や口から入るのを防ぎます。

また、マスクの内側は息で湿度が高くなり、ウィルスの活動は弱まって、粘膜に付きにくくなります。



にチェックが多い場合は免疫力が弱まっています！

マスクや手洗いで防いでも、ウィルスの侵入はゼロにはできません。ウィルスが入ってきても、細胞に感染させない、感染しても悪化させない力がからだにあります。それが免疫力です。免疫力を高めて、かぜやインフルエンザからからだを守りましょう。

免疫力を高めるのは

- ・きちんと3回、バランスのとれた食事をする。
- ・睡眠を十分にとる。
- ・ストレスをじょうずに発散する。
- ・適度に運動をする。
- ・からだを冷やさない。

～芝川小の子どもたち～

報道では、インフルエンザの流行が伝えられています。本校ではまだ、流行は見られませんが、少しずつ患する児童が出ています。

冬休みも引き続き、健康管理にご配慮ください。