



冬至の日（今年は12月21日）にゆずを浮かべたお風呂に入れると、風邪を引かないと言われています。これから本格的に寒くなってきます。温かいお風呂にゆっくりつかるなど、風邪対策も本格的に！

5つのステップで かぜを撃退!!

	5 マスクを じょうずに使う	かぜの症状があるとき	人の多い場所に行くとき	
	4 教室の空気を 入れ換える	空気の入り口と出口をつくと効果的	ウイルスを追い出す ①洗い流す (手洗い・うがい) ②追い払う(換気) ③まき散らさない (マスク) 侵入するウイルスの数を、なるべく少なくします。	
	3 手洗い、 うがいを こまめにする	せっけんを使って、 ていねいに	のどのほうまで、 念入りに	ウイルスと 闘う力をつける ①栄養(食料) ②練習(生活リズム) ウイルスと戦うからだの力(免疫力)を高めよう。
	2 栄養を しっかりとる	からだの材料 たんぱく質	ビタミンACE (エース) と覚えよう ビタミンA ビタミンC ビタミンE	ウイルスと戦う力をつける ①栄養(食料) ②練習(生活リズム) ウイルスと戦うからだの力(免疫力)を高めよう。
	1 生活リズムを 整える	睡眠時間は たっぷりとる	食事は1日3回、 規則正しく	活動・休息を バランスよく

◎インフルエンザかなと思ったら

- 病院に行って、みてもらいましょう。
- せきエチケットを心がけ、じゅうぶんに休みましょう。
- インフルエンザとわかったら、症状が出てから5日間が経ち、かつ熱が下がってから2日間が経つまでは、学校を休んでください。



風邪とインフルエンザ、大きな違いはインフルエンザは高い熱が出るということ。「関節が痛む」「悪寒がする」「頭痛がする」といった初期症状を見逃さないようにしましょう。

インフルエンザは出席停止になります。医師に診断されたら、すぐに学校に知らせてください。

