



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。

手洗い

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。



うがい

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 ● 人の多いところに行った後

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ゆすいで、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。
- ③ ②を3～5回繰り返します。



かぜ予防のために、今すぐできること

せきエチケット

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、鼻と口がしっかりかくれるようにしましょう。



換気

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、空気を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。