



あけましておめでとうございます。1年間の目標を立てるのによい時期です。
笑顔と元気いっぱいの1年でありますように。



かぜ予防 9の法則

手洗い



手はいろ
いろなところきに触れる
ので、気づかないうち
に、ウイルスがいつぱ
いついています。石け
んつかを使ってこまめに手
を洗あらいましょう。

うがい



かぜのウイルスは、空気と一緒いっしょに、喉のど
から侵入してきます。体からだの奥おくに入り込む前まえ
に、洗あらい流ながしてしま
いましょう。

マスク



せき・くしゃみでが出る人は、マ
スクをして、まわりとにウ
イルスが飛び散るのを
防ふせぎましょう。

あたたまる



体が温あたたま
ると、体からだの働
きぜんたいが活発はたらになっ
て、病びよう気き
と闘たたかう力ちからがしっ
かり働はたら
くことができます。

運動



体を動うごかして遊あそぶこと
で、かぜとたたかう体からだ
の働はたらきや体力たいりょくが
高たかまります。

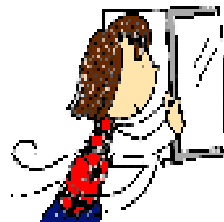
食べる



普段から、いろいろな
ものをバランたスよく食
べること。かぜ予防に
は、タンパク質、ビ
タミンA、ビタミンC
が効果こうか的てきです。

かんき

部屋の空気くうきを入いれ換か
えるときは、2カ所かしよをあ
け、空気くうきの通とおり道みちを作
りましょ
う。



すいみん



体の疲つかれをと
り、かぜとたたかう体
力たいりょくをつけるには、夜よる
、しっ
かり眠ねむることが大切
です。

たのしみ

楽しい！という気持きもち
ちは、病びよう気きとたたかう
体からだの働はたらきめんえきりよく
(免疫力)を
高たかめると
いわれてい
ます。

