

インフルエンザの欠席者、じわじわと増加中！

冬休み明けからの身を切る寒さはかなりこたえます。風が強い日はいっそう寒く感じて、
しまいますが、運動場には元気に遊んでいる子の声が響いています。

インフルエンザは、じわじわと増えてきています。(1月31日現在でインフルエンザ
患者数は36人) **今が勝負とき！** 寒さに負けず、インフルエンザウイルスとの
戦いに打ち勝てるように抵抗力を高める生活を心がけよう！



かぜっていったいなに？

スタート



かぜの原因

かぜはウイルスが原因で起こります。せきやくしゃみで空気中にまき散らされたウイルスは、人の鼻や口からは入りこみます。

体に入ったウイルスは...

体の細胞をこわしながらウイルスはどんどん増えていきます。体はウイルスと戦いますが、その力よりもウイルスの力がまさったときに、熱などの症状があらわれてきます。かぜにかかったということです。

ウイルスにまけるな！



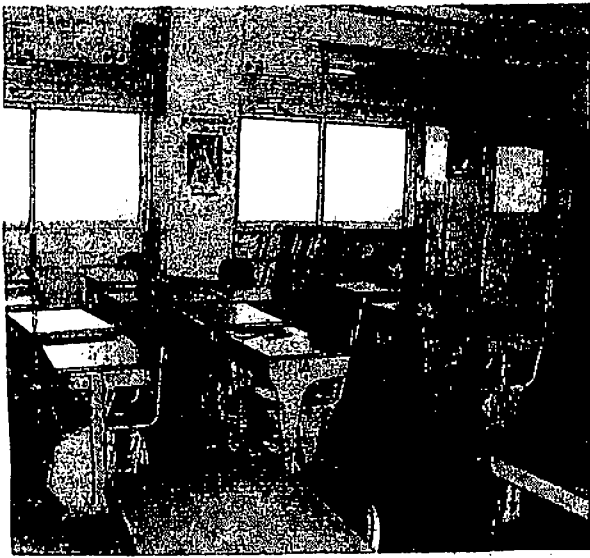
たっぷりねむる



しっかりたべる



うがい手あらいを
こまめにする



窓を閉め切ったままだと、教室には、インフルエンザやかぜのウイルスがどんどん増えてしまいます。

**教室の空気を
入れ換えよう**

休み時間になったら
5分間窓を開けて
教室の空気を入れ替
えよう！



★二酸化炭素がへって、新鮮な空気と入れ替わる。

★教室の温度が5度下がるため、ウイルスが活動しにくくなる。
(窓を開けると5~10分後に5度上がって元に戻る)

1時間しめきった教室はラッシュアワーの地下鉄の駅と同じくらい空気が汚れているらしい！

窓を開けて
空気を
入れ換
えると

かぜ予防

決め手は休日にある!?

- ◆友達ちと遊びに出かけた。
人の多いところには、かぜのウイルスもいっぱい!! 連れてかえ帰ってきてしまったのかも。
- ◆たつぷり寝だめをした。
- ◆夜ふがしを楽しんだ。
いつもと違いすぎる生活リズムが、体調をくずす原因かも。
休日の過ごし方が、次の1週間の元気を左右します。いつもの生活リズムを乱しすぎないように、気をつけましょう。



**乾燥を
防ぐ
一工夫**

ぬれ
タオル

かんよう
観葉
植物

ストーブの
うえの
やかん

きりぶきを使うのもおすすめです。