弱や愛は襲さが増してきました。もうすぐそこまで弩が錠づいてきていますね。この時期は、<sup>かなで</sup>が襲さに なれていないため、風邪をひきやすくなります。また驚くなってきたことで、水を使うことが嫌になり、手洗 いが適当になっていませんか?感染症の予防は、手洗いとうがいが基本です!学からしっかりと予防してい きましょう! 体調管理に気をつけて、今月も元気にすごしましょう!

# 知っている?インフルエンザとかぜのちがい。

インフルエンザ		かぜ
38~39度以上	to t	37~38度くらい
世かしか全身	<sub>しょうじょう</sub> 症 状がでるところ	のどや鼻
強く出る	きんにく かんせつ いた 筋肉・関節の痛み	ほとんどない
強い	だるさ・さむけ	ほとんどない
冬から春に多い	時期	いちねんとおって
だいりゅうこう 大流 行することも	でかせん 伝染	夢くの人にうつらない

# 一人ひとりの予防が



こまめな手洗い

をあらい流そう!

<sup>くうき かんそう</sup> 空気が乾燥するとウイルス たがなせんに感染しやすいため、湿度/部屋の換気

せっけん つか 石鹸を使ってウイルス

.を50~60%にしよう!/

かぜをひいてしまったあとも…

## でと 人ごみをさける

●発熱やげり、幅吐があるときは、いつも以上に水分補給が大切!

ひと 人がたくさんいると感染**〉** 

ウイルスの感染をふせぎます。

たウイルスを、たんや舅水と宀緒に外に出すはたらきを助けます。

かぜ・インフルエンザの予防にもなるよ。

ウイルスがとびちるのを防 ぐだけでなく、鼻やのどが、 <sup>かんせんよぼう</sup> うるおって感染予防に

たけよう感染症対策

# きそくただ せいかつ 規則正しい生活

マスクをつける

ジゅうぶん すいみん きそくただ :、 十 分な睡眠、規則正しい ゥんえきりょく たで免疫力がアップ!

### 2 使った文字を表から消そう

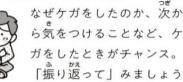
え	た	<	ょ
さ	h	ゅ	ゎ
۳	ょ	5	う
J	き	()	ع

3 残った文字を読むと、

4つめの(ポイント)が出てくるよ

がたが、かんが 方を考えたりして「振り返る」と、学んだ

#### ケガをしたとき



#### トイレのあ

ところはないかなど「振り返って」確認し う。次の人が気持ちよく使えると、

# かっとか 11月10日は

「いいトイレの日」

standard また みなさんの少しずつの思いやりで



### ちょうせつじょうず 調節上手さん

# 着こなしのポイントは?

noint 2 うすいものを置ねる

## ぬいだり ゥoint 3 着たりできるものを

が 汗をすって 肌の清潔を 守ってくれる

point



厚手の服を 1枚着るより あたたかい

えいよう(発養

「これだけ食べればいい」 という食べ物はありません。

好き嫌いせず、バランスよく

きゅうよう(休養

疲れがたまっていると

からだ。また。まから 体を守る力がダウン…生活

リズムを整えて、しっかり

と体を休めましょう



朝と昼の 意思を言えた。 対応のK



カゼにも 感染症にも 負けない!

# 元気な体づくいの日記20は

# あそびかた 問題に答えて ポイント を導き出そう

# 1 ( に入る文字は何かな?

元気のための3つのまって

#72F0 0005

#7212 うん〇う

#72F3 O0303

え	た	<	ょ
さ	h	ゆ	わ
۳	ょ	5	う
٦.	き	()	٢

# うんどう 🏙

適度な運動で、ウイルス ょう。じんわりと汗をかく





# 4つめの(#イント)は

## たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和ら ずてくれたり、病気の予 防になったり…「笑う」 だけでいいことがいっぱ いあります。たくさん笑 って、元気に冬を乗りき



