

インフルエンザも他の^{かんせんしょう}感染症への対策は変わりません。とくに^{りゅうこう}流行している時は、一人ひとりが^{きかん}危機感をもって、しっかり^{よぼう}予防していきましょう。

基本的な感染対策



てあらい

ごはんの前、おでかけのあと、トイレのあとは必ずしましょう。石けんでいねいに洗うことが大切です



かんき 換気

定期的に空気を入れかえよう
新鮮な空気で教室をリセット!



マスク

かぜの^{しょうじょう}症状がある人はマスクをつけましょう。はなの上までしっかりと！
サイズは^あ合っていますか？

ウイルスに負けないからだをつくる



すいみん

夜はいつもより早めにねましよう
がんばっている体を休めよう



バランスのとれた食事

にがてなものにもチャレンジ！
何でも食べてパワーをつけよう



てきど うんどう 適度な運動

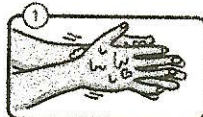
外で^{あそ}遊んだり、家の中でストレッチや
かんたんな^{うんどう}運動するだけでもOK!

まずは てあらいを！

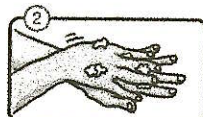
^{かんせんしょうたいさく}感染症対策の基本は、^{きほん}てあらいです。^{ゆび あいだ}指の間や^{あら のこ}爪など洗い残しはないでしょうか？

ご家庭でも、今一度お子さんのてあらいをチェックしてみてください。思っているよりも、チャチャッと終わって、ちゃんと洗えてる？と疑問のお子さんも多いはず。ハンドソープで10秒～30秒もみ洗い後、15秒すすぐと、手に残るウイルスの数は約0.01%にまで減らすことができるといわれています。もしもカメよ～の歌を歌いながら洗うと、約30秒ほどです。

また、洗ったあとに服でふいている人が多くいます。来週17日～は保健体育委員で「てあらい・ハンカチ週間」としてハンカチチェックをする予定です。毎日きれいなハンカチをもってきましょう！



① 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



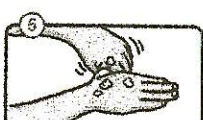
② 手の甲をのぼすようにこすります。



③ 指先・爪の隙を念入りにこすります。



④ 指の間を洗います。



⑤ 親指と手のひらをねじり洗います。



⑥ 手首も忘れずに洗います。

洗い残しの多い部分

