

明けましておめでとうございます！！令和5年が始まりました。今年は、「うさぎ年」ですね。うさぎ年は、うさぎの穏やかな様子から「家内安全」や「子孫繁栄」またぴょんぴょん跳ねる姿から「飛躍」を表すと言われています。この1年もみなさんにとって笑顔で元気に過ごせますように…。



1月の健康目標  
インフルエンザやかぜの予防に心がけよう。

## かぜ予防

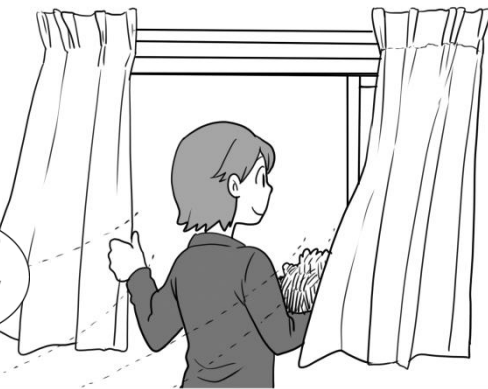
### ① うがい

- ・外から帰ったとき・運動のあと・食事の前など、こまめにうがいをしよう。
- ・1回に口の中をすすぐ時間は5～10秒で、水やお茶を含みなおして3回くらいうがいをします。口の中で長くすすぐよりも、うがいの回数をこまめに増やす方がウイルスは減る。



### ② 手洗い

- ・ウイルスは手にも付着し、その手で鼻や口を触ったりするだけでも感染します。
- ・外から帰ったとき、食事の前など、うがいと一緒に手洗いも忘れずに。
- ・せっけんを使って1分以上、ていねいに洗うのがポイントです。



窓を開けて  
空気を入れ  
かえると…

### ③ 換気

1日中窓を閉めたままだと、教室にはウイルスが増えるだけです。暖房機器から出る一酸化炭素や二酸化炭素が教室の中にたまって頭痛や吐き気、めまいの原因になります。

- ・二酸化炭素が減り、新鮮な空気と入れ替わる。
- ・教室の温度が5℃下がるためウイルスが活動しにくくなる。(窓を閉めれば5～10分後に5℃上がって元に戻る)

※室内では加湿と換気を忘れずに！！

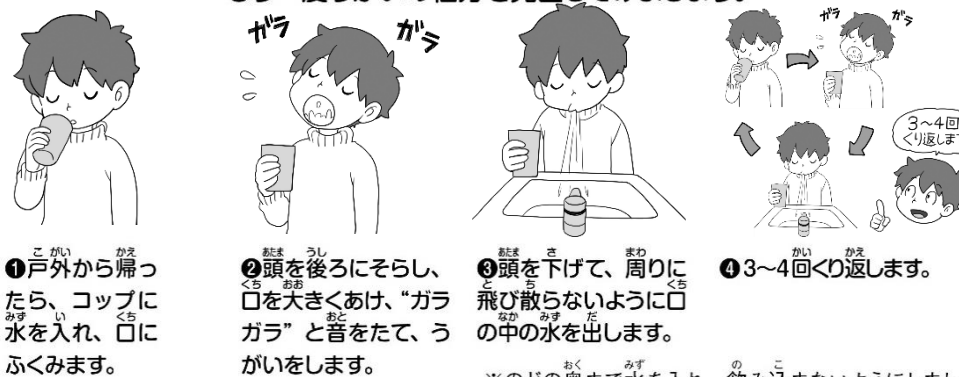
教室の学習にちょうどいい環境は…

温度：18～20℃くらい 湿度：50%前後



## うがいの仕方

いいかげんなうがいの仕方では、かぜの予防になりません。  
もう一度うがいの仕方を見直してみましょう。



① 戸外から帰ったら、コップに水を入れ、口にふくみます。

② 頭を後ろにそらし、口を大きくあけ、「ガラガラ」と音をたて、うがいをします。

③ 頭を下げて、周りに飛び散らないように口の中の水を出します。

④ 3～4回くり返します。

※のどの奥まで水を入れ、飲み込まないようにしましょう。

自分だけでなく、周りの人のためにもマスクをしましょう。



気をつけてね！

ワイヤーがある方が上です。たまに上下をまちがえている人がいます。また、せっかくマスクをしているのに、鼻が見えている人もいます。