



朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。
 一日のうちの寒暖差が激しかったり、空気が乾燥してくると、かぜをひきやすくなります。
 これからやってくる本格的な冬に向けて、かぜに負けないじょうぶな体づくりを心がけましょう！

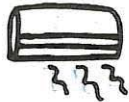
健康な体作りが、かぜの予防に！

うがいと手洗いが、かぜの予防の基本です。習慣づけるようにしましょう。
 また規則正しい生活で、ウイルスを寄せ付けない強い体を作ることも、かぜ予防になります。
 ご家族みなさんと気をつけていきましょう！！



室内の環境を整えましょう！

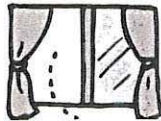
温度 20℃を目安に



湿度 60%を目安に



換気 1時間に1回程度換気を



しっておこう！正しい手洗い・うがい

子どもたちが集団生活をする中で、感染症は極力避けたい病気です。それぞれの感染経路や効果的な予防法を知ること、子どもたちを感染症から守りましょう。



外から帰ってきたら、必ず「うがい」をしましょう！

うがいの方法



さあ、みんなて手をあらおう！！



♪「どんぐりころころ」のメロディにあわせて♪

- ①そでをまくって手をぬらそう
- ②石けんをつけてブクブク
- ③手の甲・指の間ゴシゴシ
- ④親指にぎってキュッキュッキュ
- ⑤手のひら・指の先ゴシゴシ
- ⑥手くびをつかんでグリグリ
- ⑦しっかり水で流します
- ⑧タオルでふいたらピッカピカ

★こんな時は... 手を洗おう！！

- ・家に帰ったとき
- ・トイレのあと
- ・動物や昆虫にまわったあと
- ・食事をする前
- ・ご飯を作る前