



## 「感染症」を予防しよう



寒くなってくると、コロナやインフルエンザ、胃腸炎など「感染症」が広がりやすくなります。自分が「感染症」にかかるのも、家族や友達など周りの人がかかるのも困りますね。

みんなで「感染症」を予防するために、次の5つに気をつけましょう。

### 1 手洗い

こまめに手を洗って、手についた菌やウイルスを洗い流しましょう。水が冷たいからといって、いい加減に手洗いするのはダメです！外から戻ってきたときやトイレの後、食事の前などには、石けんを使って、爪の先から手首まで丁寧に洗いましょう。



### 2 咳エチケット

咳やくしゃみが出そうになったら、ティッシュやハンカチで鼻と口を覆います。急な咳やくしゃみの場合は、できるだけ手を使わずに、袖や上着の内側で鼻や口をおおいます。

### 3 部屋の換気

部屋を閉め切ったままにすると、菌やウイルスが増えやすくなります。学校では30分に1回を目安に、家では2箇所の窓を開けたり、扇風機やお風呂場の換気扇などを使ったりして、空気を入れ替えましょう。



### 4 規則正しい生活

夜更かししたり、朝ご飯を食べなかったりすると、免疫（私たちの体の中にそなわっている病気と戦う力）が弱まってしまいます。早寝早起きをする、ご飯をしっかり食べる、お風呂にゆっくりつかるなど、規則正しい生活を心がけましょう。

### 5 マスクをつける

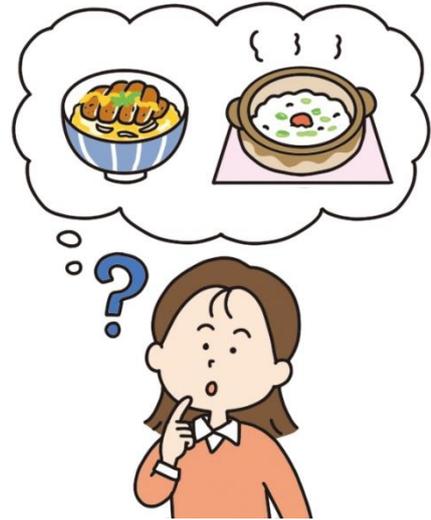
ウイルスは人から人へ移ります。人が大勢いる場所では、マスクを着けることをおすすめします。マスクは、顔とマスクの間に隙間ができないように、鼻や頬、顎にぴったりと着けましょう。



# × 「かぜ」のクイズ ×

くしゃみや鼻水が出たり、のどが痛くなったりして、「かぜを引いたかな」と思ったら、どうしますか？ 正しいと思う番号を選んでね（一つとは限りません）。

- ① スタミナをつけるために、ステーキやカツ丼を食べる
- ② スープやおかゆなど消化のよいものを食べる
- ③ 人がたくさんいる場所に出かける
- ④ 暖かい服を着たり、温かい飲み物を飲んだりして、体を温める
- ⑤ 無理をしないで、夜は早めに寝る



正解は②④⑤です。かぜの引き始めは、消化のよいものを食べ、体を温かくして、お家でゆっくり休みましょう。

## ただ は ほう ほう 正しい歯みがきの方法

正しい歯みがきの方法を知っていますか？ 正しく歯をみがくには、次のことに注意しましょう。

- ① 毛先を歯にきちんと当てる



- ① 軽い力でみがく

- ③ 歯ブラシを小刻みに動かしてみがく



前歯の外側と内側、奥歯など、歯の大きさや形、位置に注意して、丁寧にみがきましょう。また、歯ブラシでみがいた後、デンタルフロス（歯の間のよごれを取りのぞく細い糸）を使って、歯と歯の間の食べカスや歯垢を取りましょう。