

# 3学期も、新型コロナウイルス・インフルエンザを予防しよう！



3学期がはじまりました。

新型コロナウイルス感染症の流行が続く中、インフルエンザの流行も始まっています。こまめに手を洗い、マスクの着用・教室の空気の入れかえなどの予防をしっかりと行いましょう。

病気にまけない元気な体をつくるために、夜は早くねて、しっかりと朝ごはんを食べ、よく運動をして、体の調子を整えましょう。

## 健康な体をつくる、すいみん・食事・運動

### 質のよい睡眠をとるために

- 寝る3時間前には食事をすませる。
- ぬるめのお風呂にゆっくりつかる。
- 自分にあった布団、枕をつかう。
- 昼間、適度に運動をしておく。



朝起きたら、朝日をあびて体内時計をリセット！



テレビやゲームなどの時間を決めて、しっかりすいみんをとしましょう！



朝ごはんを食べると、体があたたまって頭や体をつかうエネルギーのもとになります。まい日しっかり食べましょう！



### 体を動かすといいことがいっぱい

- 病気にまけない体力がつく
- しっかり眠れる
- ストレスが気にならない
- 肥満や病気の予防になる



対角線上の窓やドアを開けるといいよ！

寒い季節こそ、しっかりと！



石けんを使ってすみずみまで！

体の調子が悪い時は家で休みましょう。



### 換気しないと、こんなことに!?



ウイルスに感染しやすくなる



二酸化炭素が増え、頭痛がする



空気が汚れ、嫌な臭いがする



チリやホコリがアレルギーの原因に

寒くても、一時間に一度は空気の入れ替えをしよう！



ハンカチティッシュを毎日もっておこう！

学校に持って来てください

- 除菌シート
- 予備のマスク 3枚
- エチケット袋1つ