

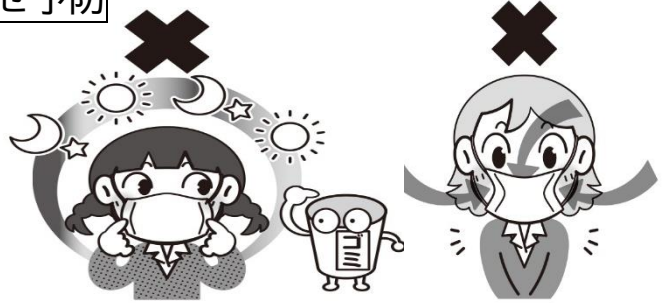


あけましておめでとうございます。新しい年が始まりましたが、今年の目標は立てましたか？筋の通った一年にするためにも、自分が成長できる目標を定めましょう。健康のための目標も決めて、元気に過ごすことができる一年にしてくださいね。いつまでも甘えることはできません。体調は自己管理が大切！

### おしゃれじゃないよ！マスクを有効活用してかぜ予防

#### 正しいマスクの使い方

- ✓鼻と口を覆う
- ✓一度使ったマスクは捨てる
- ✓花粉対策用、風邪予防用のマスクを使い分ける



みなさんは意味を持ってマスクを使用していますか？せっかくマスクをしていますが、正しく使えていないとマスクの意味がありません。マスクの使い方を見直してみてください。

最近よく洗って何度も使用できるマスクをしている人を見ますが、マスクを清潔に保つことができないと、ウイルスが付きっぱなしになり、予防どころか病気になるリスクが増してしまいます。かぜ予防でマスクをするならば、やはり使い捨てのものがよいでしょう。また、何度も使えるものは、花粉対策用のものであることがあります。これからの季節はかぜやインフルエンザを予防するためにも、使い捨てのマスクを利用し、健康に努めていきましょう。

### 寒い冬もしっかり水分補給で乾燥知らず！

#### 冬も水分補給が大切な3つの理由

**1** のどや鼻の粘膜には、すごく細かい毛のようなものがびっしり生えています。びっくりですね。これの名前は線毛で、ウイルスなどが鼻や口から入ってくると、ゆらゆら動いて外に追い出します。でも、水分が足りなくて粘膜が渴くと、線毛はうまく動けません。

**2** 体の中に入ってきたウイルスなどは、鼻水や痰と一緒に体の外に出されます。鼻水や痰のほとんどは水分です。

**3** カゼやインフルエンザになってしまったら、熱や下痢、おう吐で体から水分がたくさん出ます。

だから冬も、夏と同じくらい水分補給が大切なのです

### 換気していますか？

食べ物や汗のにおい

ウイルスや細菌

閉め切った部屋にはこんなにも汚い...

二酸化炭素

放課になったら  
5~10分間換気しよう

