

れいわ ねんと おおさかしりつたまがわしょうがっこう  
令和8年度 大阪市立玉川小学校

寒い日が続き、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行しています。感染症にかからないためにには自分の体を強くすること・予防することが大切です。元気に過ごすために、感染予防を心がけましょう。

### からだ つよ 体を強くするためのポイント！

- ①8時間以上寝る
- ②栄養をしっかりとる
- ③外で運動をする
- ④たくさん笑う 😊

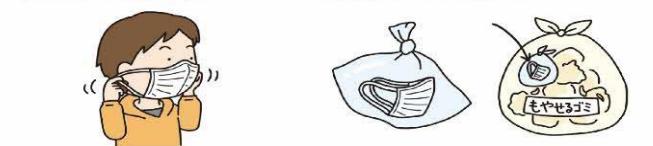
### かんせんよぼう 感染予防するためのポイント！

- ①手洗い・うがい・アルコール消毒
- ②マスクを着用する
- ③部屋を加湿する
- ④空気をこまめに入れかえる
- ⑤水分をしっかりとる

### おさらい マスクの「つけ方・はずし方」



### はずす



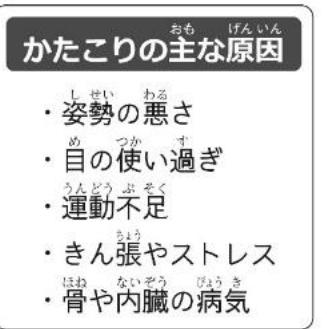
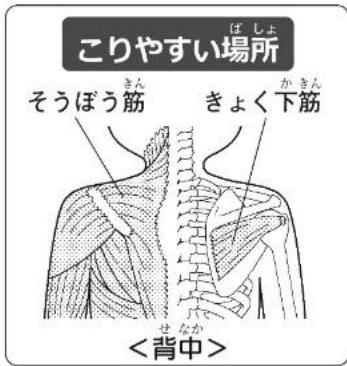
マスクは正しくつないと、じゅうぶんな効果が得られないこともあります。日常的にマスクをつける生活も長く続いているが、いろいろな感染症が流行しやすい冬だからこそ、あらためておさらいをしておいてくださいね。

マスクをはずした後は、必ず手を石けんでよく洗いましょう。ウイルスや細菌がついていることがあります。また、せきやくしゃみをするときは、マスクの上から手でおさえるようにしましょう。いきおいマスクが浮き上がり、すき間からこまかい「飛沫」が出てしまうことがあります。



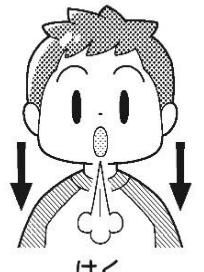
### かたこりとは？

悪い姿勢や運動不足が原因で背中の血行が悪くなり、筋肉につかれのもとがたまるなどして、痛みを感じるのが「かたこり」です。悪化すると、頭痛やはき気を起こすこともあるので、早めにこりをほぐすように心がけましょう。



### 「かたこりかな？」と感じたらやってみよう！ ストレッチ

\*どのストレッチも呼吸しながらゆっくりと行い、無理な力を加えないようにしましょう。



背中で指を組んでのばします。  
前で指を組んでのばします。

はんたいてひじを持ち、内側に  
引きます。左右行いましょう。