



あたら  
新しい年になりました。今年はどんな  
1年にしたいですか??  
たくさんチャレンジする1年にしてほ  
しいと思います!  
1年の中で一番寒い時期にはいり、イ  
ンフルエンザやかぜが流行しています。  
手洗い・うがいをわすれずに行ってくれ  
ださいね。

### 4大重要な朝のステップ

1 まずは… 早く起きる!  
2 次に… 朝ごはんをしっかり食べる!  
3 それから… 排便する!  
4 そして… 歯をみがく!

健康にすごすために!

## インフルエンザなどの 感染症に気をつけよう!

冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行します。インフルエンザは10月から始まっており、近年は「インフルエンザ」と「新型コロナウイルス感染症」と同時にかかる「ツインデミック」も心配されています。  
感染症予防の基本は手洗いです。帰宅後、食事の前後、トイレの後などしっかりと手を洗ってくださいね。

	かぜ	インフルエンザ
熱	熱があっても37.0度くらい	38.0度をこえる
症状	せき・はなみず・はなづまりなど	かぜの症状にくわえて関節痛・筋肉痛
感染力	それほど強くない	強い。短期間でたくさん的人に感染する

自分でできる感染症対策をしっかりと続けよう



外から帰ったら石けんで手洗い。部屋の換気もしよう。

感染症の流行時にはマスクをして、人混みは避ける。

栄養や睡眠をしっかりとつけて体力をつけるのも大事。