



どんどん本格的に寒なくなってきました。朝の気温が10℃に届かない日も増えてきて、登校する時も背中を丸めて歩く人や、手をポケットや袖口に入れている人もたくさんいます。寒くても姿勢よく前をしっかり見て歩かないと、人や物にぶつかったり転んだりして危険です。寒いと肩や首などに余計な力が入ってしまいコリの原因になります。お風呂上がりにストレッチやマッサージをしてしっかりとコリをほぐしましょう。

かぜとインフルエンザの見分けかた！

かぜ・インフルエンザの流行する時期です。いつものかぜと違うと感じたら早めの対応が大切です。

かぜのときによくみられる症状

- ☐ 頭が痛い
- ☐ 鼻水が出る
- ☐ せきやくしゃみが出る
- ☐ 体がだるい
- ☐ のどが痛い
- ☐ おなかが痛い



こんな症状が出たら インフルエンザかもしれません

- ☐ 筋肉や関節が痛い
- ☐ 38℃以上の高熱が出た
- ☐ 急に寒気がしてきた



かぜ・インフルエンザにかからないために

●栄養をしっかりとる

好きなものばかり食べていると栄養バランスが崩れます。



●外から帰ったらうがい・手洗いを念入りにする

石けんをよく泡立てて、爪の中や指、手首までしっかり洗ってウイルスを落としましょう。また、うがいをするときは、水がのどの奥まで届くように。



●人混みに行かない

人がたくさんいるところには、ウイルスが多くいる可能性があります。



●部屋の湿度や換気に気をつける

湿度が下がるとのどが乾燥して、ウイルスが体に入りやすくなります。加湿器などで湿度を保ちましょう(70%くらいが理想です)。

