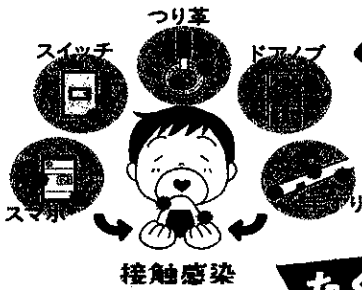


新しい年が始まりました。冬休みに乱れた生活リズムを切り替えて、寒さに負けない体をつくりましょう。



## 油断大敵！ うっかりしないで 感染症予防！



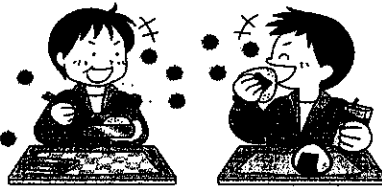
生活のあらゆる  
ところにウイルスが...

つい触ってしまう  
目・鼻・口...



## たくさんあります！ うっかり場面...

向かい合っ  
ていなくても  
近距離は  
危険！



## 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、線毛はうまく動きません。



**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

**換気の徹底！**

集団の場では...

授業中も少し開けて常時換気を！

休み時間は思いきり！

**換気をしないと、こんなことに!?**

① 空気が汚れ、嫌な臭いがする

② チリやホコリがアレルギーの原因に

③ 二酸化炭素が増え、頭痛がする

④ ウィルスが増え、感染しやすくなる

保護者様 スポーツ振興センターの保険を申請予定で、書類を受け取りまだ提出されていない方は、早めに提出をお願いします。災害共済給付を受ける権利は、その給付事由が生じた日から2年間行わない時は、時効によって消滅します。なお請求の際は、病院等の領収書が必要となります。