

あと2週間で冬休みです。これから冬休みまでにおもちつき会があり、休みに入ると、クリスマスにお正月と年末年始に向けていろいろな楽しみがありますね。すっかり寒くなって、ポケットに手を入れて走っている子もいますが、とても危ないです。手袋を用意しましょう。

### かぜにかからないようにしましょう!

#### 手洗い

水が冷たいから、ちょっとぬらすだけでいいや。



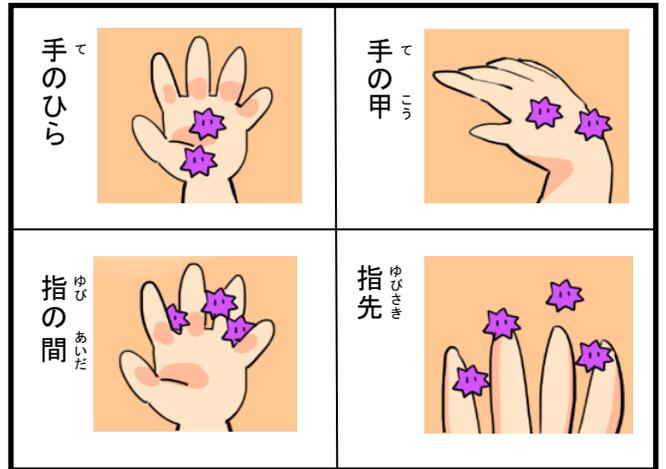
どっちがいい?

ウィルスたちを洗いながしてスッキリ!

手に付いたウィルスが、体の中へ侵入!

意外に多い

洗い忘れポイントは、ここ



#### うがい

うがいなんてめんどくさいなあ。



どっちがいい?

ウィルスたちを洗いながしてスッキリ!

ウィルスたちが、のどから体へ侵入!

2つのうがいでパーフェクト

**ブクブクうがい**  
汚れやウィルスを洗い流します。

口に水をふくみ、顔を前に向けて、ブクブク

---

**ガラガラうがい**  
のどについたウィルスを減らします。

口に水をふくみ、顔を上に向けて、ガラガラ

#### 空気の入替え

空気の入替えは教室が寒くなるからいやだなあ。



どっちがいい?

ウィルスを追い出して、みんな元気!

ウィルスだらけの教室で、かぜ大流行!

ポイントは、**同時オープン**

空気の通り道ができるように向かい合う2か所の窓や戸を開けましょう。

もし、かぜをひいてしまったら



忘れないでね! **せきエチケット**