

まだ、**気を抜かないでインフルエンザに注意しよう!!**

1月の後半からインフルエンザによるお休みが増えています。気温が低く、空気の乾燥も続いているので、まだしばらくは十分注意が必要です。外から帰ってきた時、食事の前など手洗いを丁寧にこまめに行うことがインフルエンザの予防には大切です。また、他の人へうつさないためにも咳やくしゃみをする人はマスクをしましょう。

●正しい手洗いできていますか?

①水でながします



②石けんをつけてあわだてます



③手のひらをこすりあわせませす



④手の甲をこすりあわせませす



⑤両手をくむようにこすりあわせませす



⑥親指を反対の手でねじるようにこすりませす



⑦指先を反対の手ひらにこすりませす



⑧手首を反対の手でねじるようにこすりませす



⑨石けんと汚れをしっかりとながします



⑩清潔なハンカチで水分をしっかりとふきとります



みんなの**こころ**は元気ですか?

心は、いろいろな刺激を受け、それに対して「うれしい」「かなしい」と変化をします。そして、いやな気持ちになる、気持ちが落ち込むといったことが重なると、イライラして物や人にあたる、やる気がなくなる、体調が悪くなるなど、よくない影響がでてしまいます。そんな時は、好きなことや楽しいことをしたり、体を休めるために睡眠をしっかりとる、お家の人や友だち、先生に話を聞いてもらうなどしてみましょう。

こころとからだの状態をチェックしてみよう!

今、あなたはどんな感じか、目もりの当てはまる位置に○印をつけてください。

ときどき自分でこころとかからだの状態をチェックして、元気がでないときには、周りの人に相談してみましよう。

