

# ほけんだより 12月

翁島小学校

12月に入りました。2学期も残りわずかです。朝・晩だけでなく、日中の冷え込みも厳しくなってきたせいか、かぜ症状の子が増えてきました。

今の所、町内の学校での「インフルエンザ罹患患者」の情報は入っていませんが、「マイコプラズマ感染症・水痘・溶連菌感染症」は続いているようです。引き続き、感染症にご注意ください。

寒く、空気が乾く冬は、かぜやインフルエンザが大好きな季節です。予防として、「手洗い・うがい・換気」を行い、規則正しい生活を心がけましょう！！

## 12月のほけんもくひょう・・・かぜを予防しよう。



### ～「お茶うがい」を始めます～



12月1日（金）より「お茶うがい」がスタートしました。

お茶に含まれる「カテキン」には殺菌作用があり、ぬるく冷ましたお茶でうがいをすることで、水よりもかぜを予防する効果が期待できます。

学校で、2F・3Fの水道場にお茶が入ったジャグを用意しますが、各自お茶が入った水筒を持ってきたいただいても構いません。

カテキンで  
風邪予防！



### インフルエンザの

### 感染経路3つ

を知って  
予防しよう

#### 飛沫 感染

感染している人のくしゃみやせきで飛び出たウイルスを吸い込む

予防法

マスクをする



#### 接触 感染

ウイルスのついたものをさわった手で、自分の口や鼻、目などをさわる

予防法

手をしっかり洗う



#### 空気 感染

空気中にふわふわ浮いているウイルスを吸い込む

予防法

換気をする

