

# かぜ・インフルエンザ

# 新型<sup>しんがた</sup>コロナウイルスを<sup>よぼう</sup>予防しよう!

寒<sup>さむ</sup>くなってくると気<sup>き</sup>がかりなのが、かぜやインフルエンザです。そして今年<sup>ことし</sup>は「新型<sup>しんがた</sup>コロナウイルス」も11月<sup>がつなか</sup>半ば<sup>せんこく</sup>から全国<sup>かんぜん</sup>で再び感染<sup>かんせん</sup>がひろがってきています。インフルエンザも、新型<sup>しんがた</sup>コロナウイルスも、気<sup>き</sup>をつけることは同<sup>おな</sup>じです。まずは「自分<sup>じぶん</sup>」で、「本田<sup>ほんだ</sup>小<sup>しょう</sup>のみんな」でできること<sup>まも</sup>を守<sup>まも</sup>って、かぜやインフルエンザ、新型<sup>しんがた</sup>コロナウイルスを<sup>ふせ</sup>防<sup>ふせ</sup>ぎましょう!

## 保護<sup>ほご</sup>者の皆<sup>みな</sup>様<sup>さま</sup>へのお願<sup>ねが</sup>い

### ○ お茶<sup>ちや</sup>（うがい）の用意<sup>ようい</sup>をお願いします。



お茶に含まれる「カテキン」には殺菌作用があり、お茶でうがいをするこ<sup>こと</sup>で、水よりも風邪を予防する効果があり、緑茶の場合は、「ビタミンC」が含まれるため、荒れた粘<sup>ねん</sup>膜<sup>まく</sup>を修復する効果も期待できます。これからはぜひ、水筒に温かいお茶を入れて持<sup>も</sup>たせるよう、よろしくお願<sup>ねが</sup>いします。

うがいに使うお茶は、出がらして作<sup>つく</sup>ったお茶で十分です。また、お茶の持<sup>も</sup>参<sup>さん</sup>は、強制ではありませ<sup>ませ</sup>ん。お茶を用意するのが難<sup>がた</sup>しい場合は、今まで通り水道水でうがいをし<sup>し</sup>ます。

### ○ 体調<sup>ていじょう</sup>が悪いときは、無理<sup>むり</sup>に登校<sup>とうがう</sup>させないようお願<sup>ねが</sup>いします。

病気の重症化を防ぐには早めの休養が効果的です。お子さんの健康状態をよく観察し、咳、発熱等の風邪症状がある場合は、自宅<sup>じたく</sup>で休養するようお願<sup>ねが</sup>いします。

### コロナ? インフルエンザ? かぜ? 症状はどう違う?

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型 コロナウイルス	☹️	平熱 ~高熱	☹️	☹️	😊	☹️
インフルエンザ	☹️	高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
かぜ	☹️	平熱 ~微熱	☹️	😊	😊	☹️

☹️ … 高頻度    ☹️ … よくある    😊 … ときどき    😊 … まれに    ※無症状の場合を除く

いぐち  
**！** ウイルスの入り口は  
 め はな くち  
**目・鼻・口！**

てかお  
 手で顔やマスクを  
 さわらないようにしましょう！



マスクをはずすときは  
 ひもを持ってはずしましょう！



## ウイルスがきらいなことって？

て あら

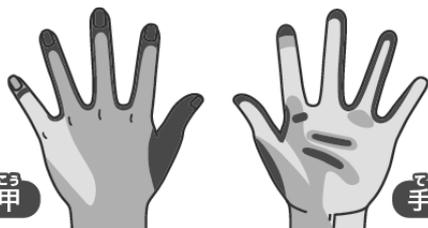
### 手洗い

せっ つか びょう  
 石けんを使って25秒ほど  
 あら やくひやくまんこ  
 洗えば、約百万個のウイルス  
 すうひやくこ  
 を数百個にへらせます。



かんが  
 ウイルスがきらいなことを考えてみましょう。

みんなでしっこう  
 実行して、ウイルスに  
 ま げんき す  
 負けず元気に過ごしましょう！



て びょう  
 手の甲

て びょう  
 手のひら

あら 洗いのがしが多いところを  
 いしき あら  
 意識して洗いましょう！

■ あら 洗いのがしが多いよ  
 ■ あら 洗いのがしがおお  
 やが多いよ

### マスク



しぶきといっしょにひろ  
 ウイルスをとじこめます。  
 て はな くち  
 また、手で鼻や口をさわるの  
 ふせ  
 を防ぎます。



てきど しつど

### 適度な湿度

かんそう  
 ウイルスは乾燥がだいすき。  
 しつど  
 湿度を50～60%にして  
 かんせんりよく よわ  
 感染力を弱めましょう。



かんき

### こまめな換気

にさんかたん  
 しめきっていると、二酸化炭  
 そ 素やウイルスが増え、頭痛を  
 ずつう  
 おこしやすくなったり、感染症にかかり  
 かんせんしょう  
 やすくなったりします。空気を入れ替えて、  
 くうき い か  
 室内のウイルスを追いだしましょう。  
 しつない お

