



**まだ、油断しないで！インフルエンザ(かぜ)に注意してください。**

榛沢小学校では12月にインフルエンザA型の流行がありました。今は、インフルエンザでの欠席はありませんが、流行の季節なのでまだ、油断をしないで予防に心がけてください。岡部地区内で、先週、学級閉鎖をした学校もありますので、注意してください。

また、スギ花粉もそろそろ飛び始める季節なので花粉症のある人は、準備をしていってください。



## \*かぜ(インフルエンザ)予防をこころがけましょう

うがい  
てあらい  
かんき

おに 鬼は～  
そと～!

ほしつ 保湿  
すいぶん (水分)

- お家の方へ
- ぬるめのお茶を入れ、水筒を持たせてください。
  - お子さんの朝の健康観察をお願いします。

# じょうずな重ね着で 寒さ対策

重ね着のめやすは上着を入れて4枚くらい

かさ ぎ  
重ね着のめやすは上着を入れて4枚くらい

くび さむ  
首もとが寒いときは  
マフラーなど

そと で  
外に出るときは  
かぜ とお  
風を通さない上着を

セーター  
トレーナーなど

シャツ

なが  
長ズボン  
じょし さむ  
女子でも寒いときは  
むり  
無理をせずに

したぎ かなら き  
下着は必ず着よう  
せいけつなもめんの  
したぎ あせ す  
下着が、汗も吸いや  
すく肌にもやさしい

くつした



さむいときは  
手袋をしよう