



インフルエンザ流行警戒中！

みんなで元気に秋冬を過ごそう！

感染症を寄せつけない

5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行しやすい時期になりました。少しの心がけでかかりにくくできます。



手洗いを



人混みを避ける



うがいをする



マスクをつける



予防接種を受ける

むし歯になりやすい生活をしていませんか？

歯みがきをしていれば、むし歯にならない  
と思っている人もいるかもしれませんが、そんなことはありません。むし歯になりやすい習慣があります。

甘いものばかり食べる

甘いものはむし歯菌の大好物。食べ過ぎやずっと口に  
入れておくのは避け  
ましょう。



あまりかまわずに食べる

だ液には口の中をきれいに保つ役割がありま  
す。よくかまないでだ  
液があまり出ないので、  
むし歯になりやすくな  
ります。



～しながら食べる

テレビなどを見なが  
らだらだら食べ  
ると、口の中が長  
時間むし歯菌に弱  
い状態になってし  
まいます。



心当たりがある人は生活を見直してみましょう。



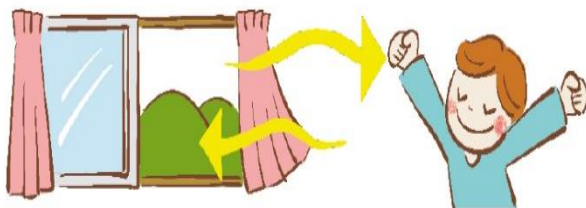
# 換<sup>かん</sup>気<sup>き</sup>をしないとどうなる？

！ にさんかたんそふ  
二酸化炭素が増えて、  
いきぐるかん しゅうちゅうりよく お  
息苦しく感じたり集中力が落ちたりする

！ いや  
嫌なにおいがこもって、  
しんしん ふちよう  
心身が不調になる

！ さいきん くう きちゅう  
ウイルスや細菌が空気中をただよって、  
たいちよう くず  
体調を崩しやすくなる

！ はっせい  
カビやダニが発生し、  
げんいん  
アレルギーなどの原因になる



いえ がっこう ぶん かい いじょう ふんてい ど  
家でも学校でも30分に1回以上5分程度の  
かん き き も す  
換気をして、気持ちよく過ごしましょう。

## ゆ ぶね 湯船<sup>ゆ ぶね</sup>につかって げん き 元氣<sup>げん き</sup>いっぱい

まいにち ふろ す  
毎日のお風呂をシャワーで済ませていませんか？  
ゆ ぶね こころ からだ げん き  
湯船につかるだけで心も体も元気にできます。



### ゆ ぶね 湯船<sup>ゆ ぶね</sup>につかるメリット

#### ♡ ひ ろう かい ふく 疲労回復<sup>ひ ろう かい ふく</sup>

からだ あたた からだ なか ろうはいぶつ からだ  
体が温まると、体の中の老廃物を体の  
そと だ つか やわ  
外に出すなど疲れが和らぎます。

#### ♡ かい しょう ストレス解消<sup>かい しょう</sup>

にゅうよく からだ こころ  
入浴すると、体や心がリラックスして、  
き も らく  
気持ちが楽になります。

#### ♡ すい みる しつ よ 睡眠の質が良くなる<sup>すい みる しつ よ</sup>

しん ふ たいおん からだ なか おん ど さ  
深部体温という体の中の温度が下がる  
ときに、人は眠気を感じます。入浴で  
ひと ねむ け かん にゅうよく  
上がった深部体温が下がっていくとき  
あ しん ふ たいおん さ  
に、スムーズに眠れます。

11月26日はいい風呂の日です。普段シャワーだけの人も、湯船につかりましょう。