



かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」に心がけるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。



## 「かぜ」をひくのはどうして？

かぜはウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からもうつります。日頃から手洗いやうがいをし十分な睡眠と栄養をとって、かぜをひかないようにしましょう。



今年のかぜを  
ひきま宣言！

## かぜ予防のポイント

- ① 手洗いやうがいをする
- ② しっかり栄養をとる
- ③ 十分な睡眠をとる
- ④ マスクをつける
- ⑤ 人ごみを避ける
- ⑥ 適度な運動をする

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

## Q. 試験前にかぜをひかないための予防法はありますか？

**A.** 試験勉強を夜遅くまでしていると、寝不足になったり、生活リズムが乱れたりしてしまいます。かぜの予防には、十分な睡眠をとって、生活リズムをととのえることが大切です。生活リズムを乱さないように勉強の時間を見直してみましょう。



## 家族みんなでかぜ予防を！

手洗いやうがいをする習慣を身につけて、家族でかぜの予防対策をしましょう。



**教えて！うがいマン**

ぼくはうがいマン  
うがいには2種類あるって知ってる？



口の中のバイキンを洗い流す  
ブクブクうがい



あ、のどの奥のバイキンを洗い流すガラガラうがい



今日から君もうがいの達人！  
かぜ予防には2つのうがいをしよう！



### お知らせ 太田市教育委員会 学校施設管理課 学校給食係より

太田市では、学校給食の調理済み給食の放射性物質測定検査を昨年度で終了いたしました。引き続き、給食で使われる精白米とパン用小麦粉は行います。詳しくは 太田市 HP→注目情報「放射線量・放射性物質測定」→「市内学校給食食材における放射性物質の測定結果」に掲載されています。ご覧ください。