



## 新発田市内では、インフルエンザA型・B型 ともに流行中

です。  
(A型とB型の比率は、1:3で、B型が多くなっています。)

**川東小学校では、流行のきざしは見られませんが、近隣の小学校では学級閉鎖**などの措置をとっているところもあります。

他校の様子を見ると、クラスの半数以上が同時期に感染するなど、「**たくさんの人が急に感染**」という様子が**例年より多く**みられます。まだまだインフルエンザの流行は続きそうです。気をゆるめることなく、引き続きしっかり予防をしましょう。



## かきね着をしよう

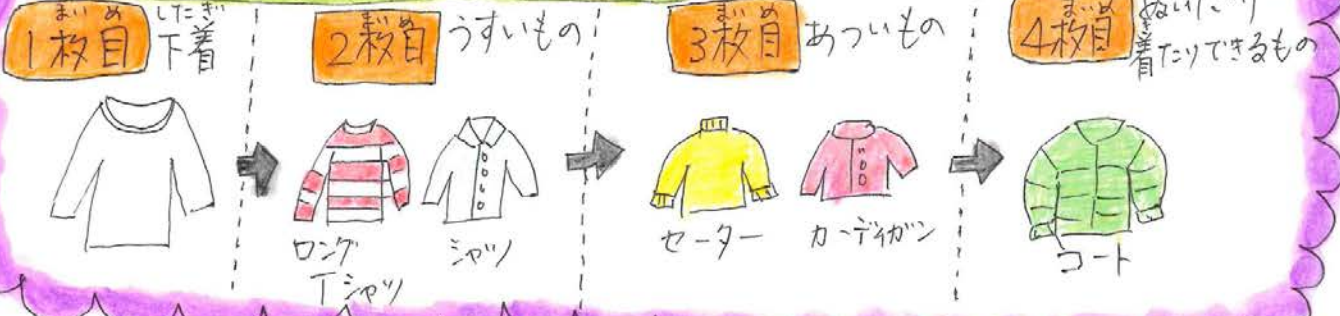
下着とトレーナーだけ...という人をよく見かけます。  
教室から一歩外へ出ると、学校の中は思った以上に冷えます。  
体が冷えて体温が下がると免疫力も弱くなり、  
病気にかかりやすくなります。



じょうずなかきね着で、体の外からしっかりあたたため、  
冬を元気にすごせるようにしましょう。



### じょうずなかきね着のしかた



# かぜ"・インフルエンザ"

ウイルスにねらわれるのは、こんなひと! <sup>すきー</sup>



うがい・てあらい  
しないひと



よふかし  
ねがずのひと  
つかれが  
たまっているひと



たべもの  
すきさらいか  
おおいひと



うすきの  
ひと

## AくんとBくん なにかがちがう?

● 今年にかぜ"が大流行。Aくんもかぜ"をひいてしまいました。でも、なにかよしのBくんは、ずー、といっしょにいたのに、かぜ"をひいていません。なにかがちがうのかな?

ちがいは……

かぜ"のもとと <sup>たたか</sup> <sup>ちから</sup> 戦う力のつよさ です。

かぜ"のもとが <sup>からだ</sup> <sup>はら</sup> 体に入っても、体 <sup>からだ</sup> <sup>たか</sup> が強くてやっつけることができれば、かぜ"をひきません。

### !! Bくんがやっていた!! 「戦う力」をつよくする 4つのヒミツ

てあらい・うがいの  
こまめにしよう!!



☆ はやねはやおき



☆ バランスよく  
にべる



☆ 運動や <sup>あそび</sup> <sup>あそび</sup> 遊んだり  
い <sup>あそび</sup> <sup>あそび</sup> 食べもので <sup>あそび</sup> <sup>あそび</sup> 体を  
を <sup>あそび</sup> <sup>あそび</sup> 動かす



☆ ストレスを  
ためない  
おひらき  
おひらき

