



今年最後の月になりました。冬はインフルエンザなど様々な感染症が流行します。水が冷たく感じるようになりましたが、感染症対策の基本である手洗いを継続しましょう。

冬に旬を迎えるりんごは「1日1個で医者いらず」と言われるほど、栄養が豊富で病気の予防や便秘解消、美容にも効果があるそうです。また、よくかんで食べることで歯を丈夫にしてくれるので、欧米では「自然の歯ブラシ」とも呼ぶのだとか。(でも・・・本当の歯みがきもわすれずに。)

【インフルエンザの出席停止期間】

インフルエンザにかかったら	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
登校 できません <small>小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。</small>	 発症	 発症	 解熱	 1日目	 2日目	 2日目	 登校OK	
	 発症	 発症	 発症	 解熱	 1日目	 2日目	 登校OK	
	 発症	 発症	 発症	 発症	 解熱	 1日目	 2日目	 登校OK



なんて書いてあるのかな？このままじゃ読めないね。クイズの答えを黒くぬりつぶしてみよう！

- ① ウイルスが体に入ろうとねらっているのは、目・〇〇・〇〇。
- ② くしゃみや〇〇は、マスクでブロック。
- ③ 規則正しい生活で〇〇〇〇力を上げよう。
- ④ 部屋のウイルスは、〇〇〇で外に追い出そう！
- ⑤ 部屋の換気は対角線にある〇〇を開けよう。
- ⑥ 外に出る時は、首・手首・足首の3つの〇〇を温めよう。
- ⑦ 夜ふかししないで、はや〇・〇や〇〇。

琴を元気に過ごせるように、これを実行しよう

か	て	く	き	あ	め
ら	ど	お	い	せ	で
は	う	き	ち	い	ん
る	く	す	き	を	ま
や	き	び	っ	な	ね
ん	っ	は	け	え	ろ

Dr. ヨボー