

## インフルエンザを予防せよ!

Vol.10

インフルエンザが市内で流行しています。学年閉鎖や学級閉鎖になった学校もあるようで、まだまだこれからも流行するようです…。

しかし！！この時期グラツソではインフルエンザ対策をしています！練習前、練習後の「手洗い、うがい、消毒」を徹底しています！できる予防はしっかりしてこの時期を乗り越えましょう！選手のみならずグラツソだけで予防するのではなく学校から帰った時、人がたくさんいる場所から帰った時など、「手洗い、うがい、消毒」を徹底して体調管理をしていきましょう！

### 【家でできる予防】

「うがい」

うがいのタイミング ・帰宅時・人混みへ行ったとき・空気が乾燥している時・朝起きたとき・etc

「手洗い」

手洗いのタイミング ・帰宅時・咳やくしゃみのあと・食事の前・手袋を外したあと・etc

「消毒」

手洗い後にアルコール消毒をすることでさらに手の清潔さを保てます。

「口腔ケア」

口の中のウィルスを洗い流す意味でも歯磨きと、特に舌磨きは有効だそうです。

「部屋の環境」

部屋の湿度を上げることで感染性を弱められるそうです。時々換気をすることも大事。

### 期末テスト

ジュニアユースの選手達にはそろそろ期末テストが迫ってきていると思います。「サッカーができればそれでいい」ではなく、中学生としてやらなければならないことはしっかりやりましょう。

各自でテストの期日を確認してください。グラツソの活動はテスト1週間前から休みに入ります。健闘を祈ります

私達はFCグラツソを応援します!

・第一緑化工業株式会社

・幸和建設

・ガーデニング 友永建設