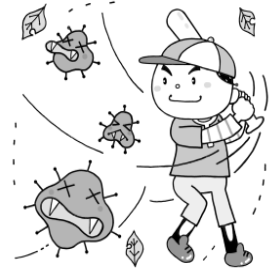


# ほけんだより

## 寒さに負けない体をつくろう

だんだん肌寒い日が増えてきました。この時期にはやるのが、かぜやインフルエンザです。腹痛や気持ち悪いとの訴えで保健室を訪ねる人も増えてきました。手洗い、うがいを忘れずに、体調管理に努めましょう。咳がでる人は、マスクをして、咳エチケットを心がけましょう。



### かぜにかかったとき

かぜをひいたときにがまんをすると、体力をむだに使い果たしてしまうだけでなく、抵抗力を弱めてしまいます。

消もうする体力を回復させる余力を残しておかないと、重症となり、回復も遅れます。早めに休み、しっかり治しましょう

## インフルエンザの予防

ひごころから予防を心がけ、「かかったかな?」と思ったら早めにお医者さんに行きましょう。

### 栄養と休養を十分にとる



3食しっかり食べて、夜は早めにねるようにしましょう。

### ひとごみ人混みをさける



人が大勢いるところは感染しやすいので、なるべく行かないようにしましょう。

### 適度な温度と湿度を保つ



部屋は時々換気をして、新鮮な空気を取り入れましょう。

### 手洗い・うがいをする



外出後、帰宅時には絶対守ってほしい基本です。かぜも予防することができます。

### マスクを着用する



予防率が高くなります。同時に他の感染症も防ぐことができます。

# かぜのクイズQアンドA

## Q クイズ

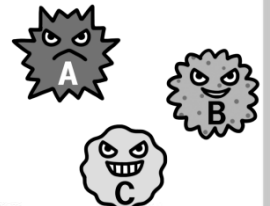
インフルエンザにかかるとは、人間だけ。これってホント？ ウソ？



- ①ホント。ほかの動物はかからない
- ②ウソ。ほかの動物もかかる

## A コタエ ②

インフルエンザには、A型、B型、C型の3種類があります。



このうち、B型とC型は、人間だけがかかります。A型は、人間だけでなく、鳥やブタなど、いろいろな動物もかかります。

## Q クイズ

かぜをひくと、熱が出るのは、なぜ？



- ①かぜのウイルスが、体の中で熱くなっているから
- ②体がウイルスとたたかっているから

## A コタエ ②

かぜのウイルスは、熱さが苦手です。

そこで、ウイルスが体に入ってくると、

ウイルスをやっつけるために、体はがんばって熱を出します。

熱が出るのは、体がウイルスとたたかっているからなのです。



## ☀️ かぜ予防3つのヒケツ ☀️

①うがい のどについたウイルスを洗いながし、のどの乾燥を防いで、ウイルスが侵入しにくくします。



③はやね早起き

ウイルスとたたかう力を強くして、かぜに負けない体を作ります。



②てあらい 手洗い

手についたウイルスを洗い流して、撃退！  
流行が広まるのを防ぎます。

この3つを実行して、かぜのウイルスに負けないようにしましょう。