

保健だよ！

津田学園中学校・高等学校（六年制）
津田学園高等学校（三年制）
H31. 1. 7

2019年が始まりました。

みなさん楽しい冬休みを過ごすことができました？

さあ、今日から学校が再スタートです。気持ちを切り替えて新しい目標に向かって頑張りましょう！

また、インフルエンザやノロウイルスなど冬の感染症が本格的に流行る季節になりました。手洗いうがい、

マスク、人混みを避ける等の予防をしっかりとすると同時に、早寝早起き朝ごはん、軽い運動等で体の免疫力をアップさせ、細菌やウイルスを撃退しましょう！！



空気が乾燥しています

のどや鼻の粘膜を乾燥から守るためにマスクをしよう



火のあつかに気をつけよう



乾燥肌には保湿剤を（医師や薬局に相談して自分に合うものを選ぼう）



水分補給で 乾燥&脱水を防ごう



インフルエンザ治療薬は…

48
FORTY EIGHT HOURS



インフルエンザ治療薬は発症から48時間以内に飲んだほうが良いと言われています。かかったかも…と思ったら、すぐにお医者さんへ。

ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎にかかって、トイレに行った後は…

トイレのふたは必ず閉めて水を流そう！



ふたを閉めずに水を流すと、水の粒とともに多くのウイルスが空気中に飛びちってしまいます。

かぜ？ インフルエンザ？ ○×クイズ

咳・鼻水・高い熱など、同じような症状がみられるかぜとインフルエンザ。でも、実はいろいろな違いがあり、それらを知っておくことも予防や早めに治すことにつながります。全部知っているかな？

①【 】 かぜが重くなると、インフルエンザになる



②【 】 かぜとインフルエンザの予防のしかたはだいたい同じ



③【 】 インフルエンザの予防接種を受ければ、かぜにかからない

④【 】 かぜ薬はインフルエンザにも効き目がある

⑤【 】 かぜよりインフルエンザの方が人から人にうつりやすい



⑥【 】 かぜは他の人にうつせば治るが、インフルエンザは治らない



⑦【 】 熱が高くないインフルエンザや、高くなるかぜもある

⑧【 】 かぜは一年に何回もかかるが、インフルエンザは1回だけ

まとめ

- かぜとインフルエンザは症状は似ていても別の病気です。予防接種や薬も、それぞれ違うものには効き目がないので注意。
- 人から人にうつる力はインフルエンザの方が強いですが、どちらも人にうつして治ることはありません。
- 「～だからかぜ」「～だからインフルエンザ」と決めつけてはいけません。具合がよくないときは早めに病院へ。



答え：①…× ②…○ ③…× ④…× ⑤…○ ⑥…× ⑦…○ ⑧…×

*インフルエンザは「出席停止」の扱いになります。学校のHPより出席停止証明書（治癒証明）をダウンロードし、主治医に記入していただけてください。