

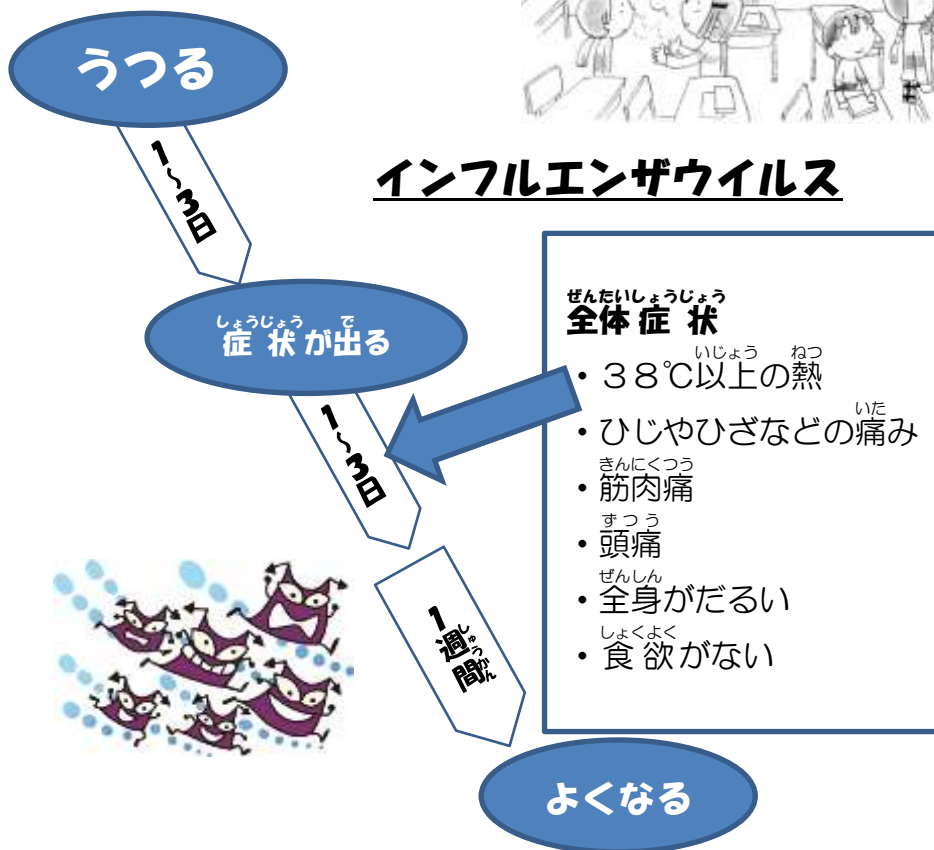
# はっらっ



平成28年12月9日  
富加小学校 保健室  
インフルエンザ予防号

岐阜県でも、インフルエンザが流行となり、学級閉鎖をしている学校も出てきているようです。今年、インフルエンザA型が流行すると予測されています。  
インフルエンザ予防の方法を知り、元気に学校に登校できるようにしてくださいね。

## インフルエンザの症状は？



**呼吸器症状**

- のどの痛み
- 鼻水
- 鼻づまり
- せき

### <かぜとインフルエンザのちがい>

	かぜ	インフルエンザ
かかる時期	1年中	冬に流行しやすい
症状	くしゃみ、のどの痛み、鼻水、鼻づまりなど	全身に症状がでる
熱	通常37~38℃	38℃以上の高い熱
症状の進むはやさ	ゆっくり	急激に
原因ウイルス	ライウイルス、アデウイルスなど様々	インフルエンザウイルス

# どうしたらインフルエンザを防げるの？



## その1 インフルエンザを予防する5つの技

① **手洗い**・・・きれいに<sup>み</sup>見える手も実は<sup>じつ</sup>見えない<sup>きん</sup>バイ菌だらけ。体の<sup>からだ</sup>中に<sup>なかに</sup>菌が入ってしまわないよう<sup>きん</sup>きちんと手を洗おう！

② **うがい**・・・のどのおくについた<sup>きん</sup>菌を洗い流そう。  
まずは、ブクブクうがいをして口の中の<sup>なかに</sup>菌をきれいにしてから、ガラガラうがいをするといいよ。

③ **マスク**・・・インフルエンザのウイルスが、<sup>まわりの</sup>周りの人に<sup>ひと</sup>飛ばないようにマスクをしよう。「咳エチケット」といって、<sup>せき</sup>咳が出る<sup>ひと</sup>人のマナーとも<sup>い</sup>言われているよ。



④ **人ごみをさける**・・・人が多<sup>おほ</sup>いところには、ウイルスを持った<sup>ひと</sup>人がいる可能性も高<sup>たか</sup>くなります。冬場は、なるべく<sup>ひと</sup>人ごみをさけよう。

⑤ **予防注射をうつ**・・・<sup>よぼうせつしゅう</sup>予防接種を打てば必ず<sup>かなら</sup>インフルエンザにかからないわけでは<sup>あ</sup>りません。しかし、<sup>よぼうせつしゅう</sup>予防接種を打った<sup>ばあい</sup>場合は、もしもかかってしまったときに、<sup>かろ</sup>軽い<sup>しょうじょう</sup>症状ですむとも<sup>い</sup>言われています。



## その2 生活習慣を整えてインフルエンザから体を守る！

<sup>せい</sup>生活<sup>じょう</sup>習慣<sup>かん</sup>を整<sup>ととの</sup>えることで、<sup>めんえきりょく</sup>免疫力が高まり、<sup>たか</sup>かぜやインフルエンザにかかりにくい<sup>からだ</sup>体を作<sup>つく</sup>ることができます。また、<sup>たいおん</sup>体温をあげることも<sup>めんえきりょく</sup>免疫力アップにと<sup>たいせつ</sup>ても大切<sup>ちから</sup>です！  
<sup>めんえきりょく</sup>免疫力とは・・・体内で<sup>たいない</sup>発生<sup>はっせい</sup>した<sup>びょうき</sup>病気や<sup>からだ</sup>体に<sup>しんにゅう</sup>侵入<sup>しん</sup>してきた<sup>きん</sup>菌や<sup>ウイルス</sup>ウイルスをやっつける<sup>ちから</sup>力

### ① すいみん

<sup>すいみん</sup>睡眠<sup>じゅうぶん</sup>を十分<sup>たいりょく</sup>にとつて<sup>たいりょく</sup>体力回復<sup>たいせつ</sup>！  
1日10時間<sup>いちにち</sup>寝ると次<sup>つぎ</sup>の日も<sup>ひ</sup>ばっちり<sup>げんき</sup>元気<sup>に</sup>！



### ② 食事

<sup>からだ</sup>体を<sup>あた</sup>温めてくれる<sup>た</sup>食べ物<sup>た</sup>を食べよう！  
・しょうが  
・かぼちゃ  
・にんじん など



この<sup>た</sup>食べ物<sup>もの</sup>でなくても、朝は<sup>あさ</sup>あったかい<sup>お</sup>味噌汁<sup>みそしる</sup>やスープ<sup>の</sup>を飲むと<sup>からだ</sup>体も<sup>あた</sup>温かくなるよ。

### ③ 運動

<sup>やす</sup>休み<sup>じかん</sup>時間は<sup>な</sup>わとびや<sup>からだ</sup>おにごっこ<sup>など</sup>など、<sup>からだ</sup>体が<sup>あた</sup>たまる<sup>うんどう</sup>運動<sup>を</sup>をしよう。  
<sup>まいにち</sup>毎日、<sup>つづ</sup>続ける<sup>たいせつ</sup>ことが大切<sup>ちから</sup>です。

### ④ お風呂

ゆっくり<sup>ふろ</sup>お風呂<sup>につか</sup>につかると、<sup>たいおん</sup>体温アップ<sup>こうか</sup>に効果<sup>がある</sup>あるよ。あったかい<sup>ふろ</sup>お風呂<sup>に入</sup>に入ると<sup>こころ</sup>心も<sup>はい</sup>リラックスするね。