



# ほけんだより・臨時号



## インフルエンザにご注意ください。

まもなく冬休みになります。寒さが厳しく、冬の感染症が流行しやすい時期です。

町内の学校においても、インフルエンザ罹患者が発生しました。インフルエンザやかぜ、ノロウイルスなどにかからないように注意して、元気に過ごしましょう。



### インフルエンザはどうしてうつるの?

インフルエンザは、インフルエンザにかかった人の咳やくしゃみなどによって空気中に広がったインフルエンザウイルスを吸い込むことで感染（うつる）します。

インフルエンザにかかると、急に高い熱が出て、頭痛・関節痛・筋肉痛などの症状が強く現れます。あわせて、のどの痛み・鼻汁などの症状もみられます。気管支炎・肺炎などを併発し、重症化することが多いのも特徴です。また、感染力が強く、短期間に流行します。

### インフルエンザと普通のかぜの違いは?

	インフルエンザ	普通のかぜ
発症	急に	徐々に
主な症状	全身症状(高熱・倦怠感・頭痛・関節痛など)が中心	上気道症状(鼻水・鼻づまり・のどの痛み)が中心
発熱	38から40℃	あっても37℃台
合併症	肺炎・気管支炎・脳炎など	ほとんどない
病原ウイルス	インフルエンザウイルス	ライノウイルス・コロナウイルスなど

### インフルエンザウイルスの特性

- 【しめり気がきらい】  
だから乾そうする  
冬にさかんに活動します。
- 【すぐに新種が生まれる】  
だからワクチンがなかなか作れません。
- 【あっという間にふえる】  
だからたくさんの人にうつっていきま。

### インフルエンザの流行に備えて

毎日できる予防方法

手洗い

うがい

マスク



インフルエンザを引き起こすウイルスが体内に入らないように、手洗い・うがい・マスクの着用などをして、予防しましょう。

© 少年写真新聞社 2011

### 正しい体温の測り方を覚えよう

- ①わきの下のあせをふく。
- ②体温計をわきの下の中央部分に当てる。
- ③体温計が下向きになるようにしてわきを閉じ、数分間待つ。



© 少年写真新聞社 2012