



令和6年2月1日 枚方市立中宮小学校 保健室

2がつ3にち せつぶんは、「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味をこめて、悪いものを追い出す日。みんなの心の中にいるかもしれない「泣き虫鬼」「おこりんぼう鬼」「やだやだ鬼」「いじわる鬼」などの鬼は外に出てもらって、「わらいふく」「元気ふく」「おもいやりふく」「がんばりふく」ほかにもたくさんの福を内に呼び込みましょう。

# インフルエンザ博士に聞いてみよう!

**イ**ンフルエンザは症状も辛くて、学校も休まないといけないちょっと怖い病気ですね。インフルエンザとの戦い方を、病気に詳しい博士に聞いてみましょう。



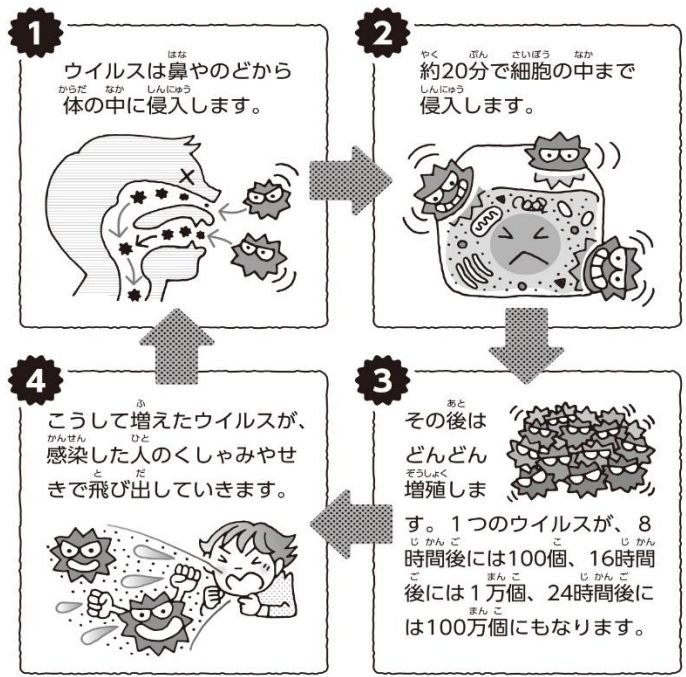
## インフルエンザってなに?

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱や頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状が急速に現れるのが特徴です。



## なぜ流行る?

感染力がとても強いインフルエンザウイルス。その理由は体の中に入ってから増殖するまでのスピードがとても早いからです。



## 予防方法は?

- マスクをする** 飛沫感染のリスクを下げる他、人にうつす心配も減ります。
- 手洗い** 外出から帰った時はせっけんで手を洗いましょう。その後アルコール消毒をするのがオススメです。
- 適度な湿度を保つ** 乾燥した環境は、インフルエンザウイルスにとって居心地が良く、のどの粘膜などの防御機能が低下します。加湿器などで50～60%の湿度を保ちましょう。



## なぜうつる?

**飛沫感染**  
感染した人のくしゃみやせきに含まれるウイルスを吸い込むことでうつります。

**接触感染**  
感染した人のせきやくしゃみなどの飛沫がついたドアや机に触れると、ウイルスが手に付き、その手で口や鼻に触れることでうつります。

適切な対策をするだけでなく、十分な睡眠やバランスのよい食事で体の抵抗力を高めることも大切です。

参考:(株)日本学校保健研修社発行 月刊誌「健」・(株)東山書房「健康教室」より引用 イラストや写真の二次利用はお断りいたします。