

すこやか

南原小学校
保健だより
令和7年1月31日
NO. 10

2月ほけんもくひょう

かぜ・インフルエンザ
を予防しよう

ふゆ 冬にはやる感染症「インフルエンザ」



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現れるのが特徴です。

なぜすぐに流行するの？

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、体の中にウイルスが入ってから増殖するスピードがとても速いからです。

なぜほかの人にうつるの？



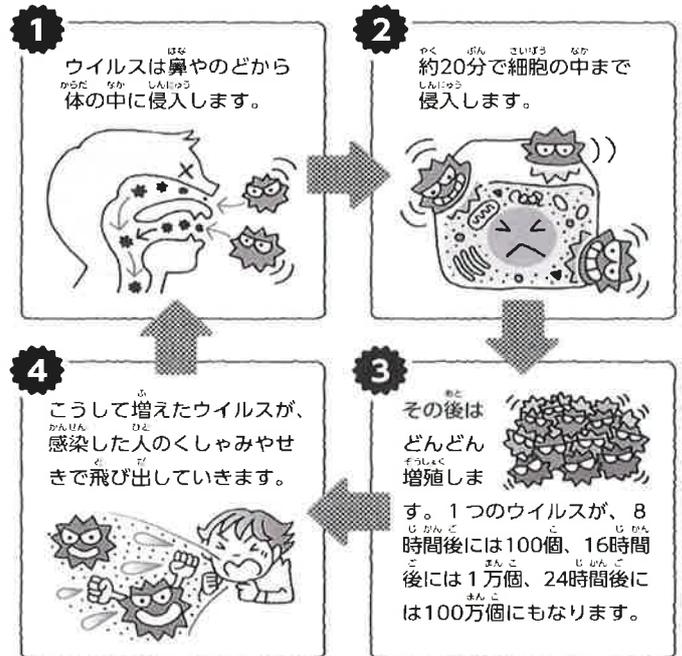
ひまつかんせん 飛沫感染

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こむことでうつります。



せっしょくかんせん 接触感染

ウイルスがついたドアや机に触れて、その手で口や鼻に触れることでうつります。



予防する方法は？

1. マスクをする



鼻や口をマスクでおおすることで飛沫感染のリスクを下げることができます。さらに他の人にうつす心配も減らすことができます。

2. てあらい、うがい



外出から帰った時は特に、手あらい・うがいを忘れずにしましょう。アルコール消毒も行うとさらに効果が高まります。

3. 換気と加湿

空気が乾燥していると、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。定期的な換気や加湿器などで50～60%の湿度を保ちましょう。

十分な睡眠や
バランスの良い食事で
体の抵抗力を高めることも大切です！



★登校届について★

出席停止の感染症にかかった際には、保護者の方に登校届を記入していただきます。お子様が復帰し、登校する際に学校からお子様を通じて書類を渡しています。(学校HPからもダウンロード可能です。)