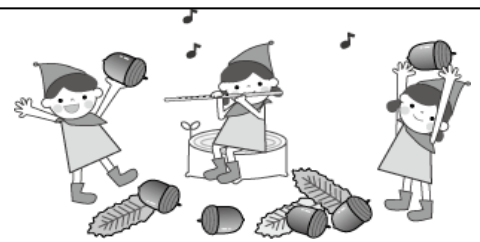


日ざしはおだやかですが、朝晩の冷えこみに秋の深まりを感じる季節になりました。まだ、寒さに慣れていないこの時期は、かぜをひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬に備えて、かぜに強いからだをつくりましょう。



かぜの季節が近づいています！！

「かぜ」の症状

かぜという病気があるわけではありません。下のような症状が出る病気を「かぜ」症候群とよんでいるのです。



くしゃみ



はなみず
鼻水・鼻づまり



のどの痛み



せき・たん



はつねつ
発熱



だるさ



いちょうふちよう
胃腸の不調



ずつう
頭痛



さむけ
寒気

※長引くようなら別の病気の疑いもあります。病院に行きましょう。

【冬にかぜがはやるわけ】

鼻やのどなど、いつもはフィルターの役割をする部分の活動が低下すること、かぜ症候群を引き起こすウイルスの活動が冬にさかんになることが原因です。

かぜの原因はウイルス

かぜの症状を起こす原因になるのは90パーセントがウイルスです。ほかに細菌、マイコプラズマなども、感染するとかぜの症状を引き起こします。

ウイルス、細菌、マイコプラズマは大きさも性質もまったくちがいますが、人に同じようなかぜの症状を起こさせます。

ウイルスをちよくせつ吸いこんだり、ウイルスがついているものにふれ、その手で自分の口や鼻にさわって吸いこんでしまうことがあります。体力がないと、かぜの症状が出てしまいます。



かぜがうつる道筋

ウイルス性のかぜをひいて、体力が弱っているところに細菌性などの別の原因のかぜをひくこともあります。いつでも手洗いとうがいで、かぜの原因を体に入れないようにしましょう。



どんどんとびちる インフルエンザウイルス

せきでとびちる範囲とウイルスの数



くしゃみでとびちる範囲とウイルスの数



おしゃべりだけでもウイルスは広がります



インフルエンザウイルスははく息にのって体の外に出できます。せきやくしゃみはふつうの息よりもいきおいがあるのでより遠くまで、より多くのウイルスがとんでいきます。

マスクをしてウイルスがとびちるのをふせぎましょう。

インフルエンザウイルスの特性

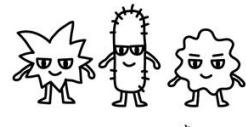
【しめり気がきらい】

だから乾そうする
冬にさかんに活動します。



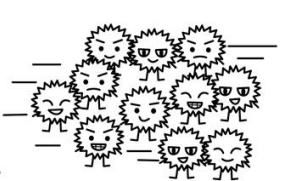
【すぐに新種が生まれる】

だからワクチン
がなかなか作れません。



【あつという間にふえる】

だからたくさん
の人のつぎつぎにうつ
っていきます。



保護者の方へお願い

かぜ・インフルエンザの予防

かぜやインフルエンザにかからないようにするには、

- 1 ウイルスや菌を体に入れない
(手洗い、うがいの実行・人ごみには、なるべく行かないなど)
 - 2 ウイルスや菌が体に入っても、それらをやっつけられる力をたくわえておく
(十分なすいみん・きちんとした食事・インフルエンザには予防接種)
- ことがたいせつです。



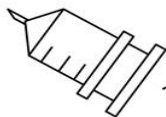
手洗い・うがいは基本



しっかりすいみんをとって、休養



三食きちんと食べましょう



インフルエンザには予防接種も効果的

マスクの効果



ウイルスや菌は防げませんが、吸いこむ空気をしめらせ、のどや鼻の粘膜を守ったり、人にうつすことを防いだりできます。

インフルエンザにかかったら...

インフルエンザにかかったら、早めに病院に行きましょう。お医者さんがいいというまで登校できません。



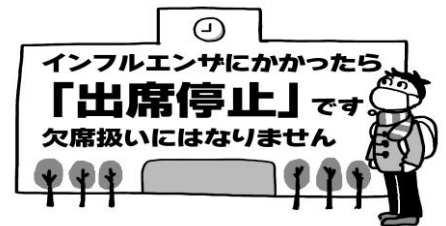
水分をとる



消化のよい食べ物をとる



ゆっくり休む



かぜ・インフルエンザの流行を防ぐには、早めの予防が大切です。

ぜひ、「ランドセルにマスク、ポケットにハンカチ・ティッシュ」

を必ずもたせてください。また、せきやくしゃみをするときは、ハンカチなどで鼻と口をおさえるといった「せきエチケット」についても、ご家庭で話をしてください。 よろしくお祈りします。