



思いやりの気持ちを持とう

かぜの症状

ここまできたら、インフルエンザを疑おう

のどの痛み・せき・くしゃみ・鼻水・頭痛・寒気・発熱・急な高熱・全身の痛み

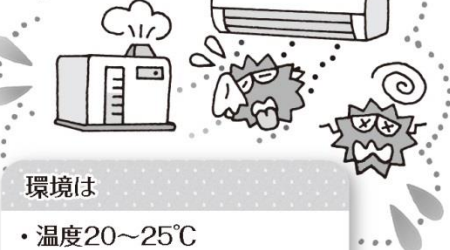


インフルエンザを予防する 3つのステージ

ウイルスを減らす

保温・加湿で弱らせる

これで、ウイルスはグッと減ります



環境は

- ・温度20～25℃
- ・湿度50～60%

インフルエンザウイルスが苦手なのは高温多湿。湿度が50%以上だと、感染力は弱くなり、寿命も短くなります。

換気で追い出す



換気は

- ・1時間に1回
- ・対角線の窓を開ける

インフルエンザはくしゃみやせきで飛び散ったウイルスを吸い込んで感染します。暖房で乾燥した部屋にはウイルスが漂っているので換気で追い出しましょう。

ウイルスを入れない

手洗いでシャットアウト

目や鼻、口を触らないことも大事



手洗いは

- ・外から帰ったら
- ・食事の前に

ウイルスのついたものを触った手で、目や鼻、口などを触ると、ウイルスがからだの中に入ってしまいます。そうなる前に、手洗いで流しましょう。

かかっていない人も、口や鼻から入るウイルスをガードできます



正しいマスクのつけ方は

★に、すき間を作らない

マスクでガード

インフルエンザの感染で一番多いのは、くしゃみやせきで飛び散ったウイルスを吸い込むことです。感染している人は、マスクをするのがエチケットです。

ウイルスと戦う

線毛で追い出す

のどまで運ぶ・痰にして出す



のどから肺までの通り道には、線毛が並んでいます。口や鼻から入って来たウイルスを、運動会の大玉送りのような動きで外へ外へと運びます。

線毛は

- ・乾燥すると動きが悪くなるので部屋の湿度を保ちましょう
- ・マスクものど（線毛）の乾燥を防ぎます

免疫力でやっつける

免疫力を高めるために



適度な運動をする

からだを冷やさない

ストレスを軽くする



十分な睡眠をとる

栄養バランスよく食べる

からだに入ったウイルスは、細胞を乗取ってどんどん増えます。そうなる時さまざまな免疫細胞が協力して、ウイルスを攻撃し、追い出してくれます。

インフルエンザウイルスは

これを

好き? 嫌い?

① 乾燥した部屋	スキ	キライ	⑥ マスク	スキ	キライ
② 口を開けて寝ている人	スキ	キライ	⑦ インフルエンザワクチン	スキ	キライ
③ 教室の換気	スキ	キライ	⑧ 人が集まる場所	スキ	キライ
④ うがい・手洗い	スキ	キライ	⑨ ストレスの多い人	スキ	キライ
⑤ 鼻や口をやたらと触る人	スキ	キライ	⑩ 早寝早起き	スキ	キライ