

# 保健だより

平成26年11月26日  
風邪・インフルエンザ予防特集  
津幡高校保健委員会

## そろそろ心配…風邪・インフルエンザ！！

朝晩寒くなってきました。そろそろインフルエンザが心配な季節です。流行り始めた地域もあるようです。風邪気味の人が増えてきました。備えは十分ですか？



### 先手必勝！ かせ対策



くしゃみ  
鼻水  
鼻づまり



その時、からだは…①



かせウイルスがからだに入り込んで、増殖を始めています。

せき  
のどの痛み



その時、からだは…②



ウイルスがのどの粘膜にとりつき、さらに気管支へ。

寒気がする  
熱っぽい



その時、からだは…③



ウイルスへの反撃を開始。

からだのだるい  
関節が痛い



その時、からだは…④



ウイルスがどんどん増殖して、症状は全身に…。

③④の症状が急に現れたときは

**インフルエンザの疑いがあります**

体温を測りましょう

休養が  
必要です

- うがい・手洗いをきちんとする。
- 水分をしっかりとる。
- 寒いと感じるときは、暖かくして寝る。
- 食事は、食欲に合わせてとる。



こんな変化があったら、病院へ

- ・症状が重くなってきた。
- ・2～3日休んでもよくなる。
- ・せきが長引いている。
- ・下痢や腹痛の症状が出てきた。



受診が  
必要です



【インフルエンザと診断されたら】

- ・医師の許可が出るまで登校できません。
- ・必ず学校に連絡してください。

### マスクの正しいつけ方

すき間があかないように！  
自分にあったサイズのマスクを探そう。



鼻は出さないこと！

口と鼻をおおわないと効果がありません。  
鼻部分のワイヤーをしっかり沿わせてすき間を作らないようにしましょう。