

ほけんをよこ

2019. 11. 12
江別市立江別第二中学校
保健室

かぜ・インフルエンザの流行は

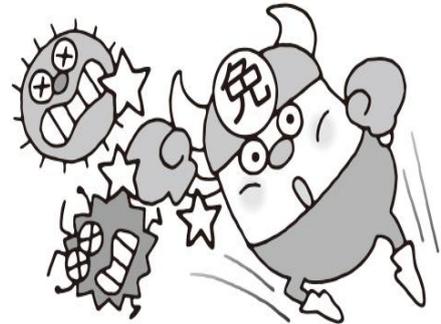
みんなで **STOP!** 

🍴 自分がかからないために!

- ★うがい・手洗いをしっかりする。
- ★十分な睡眠をとる。
- ★栄養バランスのとれた食事をとる。

🍴 みんながかからないために!

- ★咳が出るときは、マスクをする。
- ★休み時間には換気をする。
- ★インフルエンザにかかってしまったら、**出席停止期間**は、家で休養する。

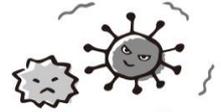


『発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するま

で』



カゼとインフルエンザ



どこが違う？

カゼ		インフルエンザ
37℃前後の微熱	発熱	38～40℃の高熱
ゆるやか	進行	急激
くしゃみ・鼻づまり せき・のどの痛み など	症状	全身が痛い・だるい 食欲不振・強い寒気 など



と思ったときは…

休

ゆっくり休むのが一番の薬です！
体もっている病原菌と戦う力や回復する力を高め
てあげましょう。



水

脱水を起こさないように、少しずつこまめに水分補
給をしましょう。
発熱・嘔吐・下痢があるときは、特に注意！



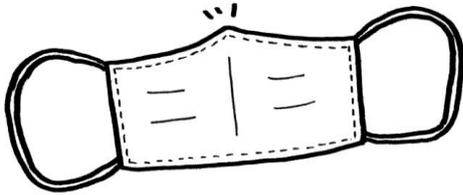
栄

のどが痛いときには、ゼリーなど食べやすいものや
胃が弱っているときには、おかゆや柔らかく煮たう
どんなどがおすすめです。

※急に症状が悪化したときには、迷わず受診しましょう！！

流行前におさらい… マスクの使用方法

- ① 鼻の部分を軽く曲げ、
折り目をつける。



- ② 顔にマスクをつけ、
ひもを耳にかける。



- ③ 鼻の部分を
鼻にそって押さえ、
すき間をなくす。



- ④ あごの下まで伸ばし、
鼻・口・あごを
すべてしっかり覆う。



一般的に広く市販・使用されている不織布製のマスクは、「1日1枚の「使い捨て」が原則です。使用後は内側を中に折り込み、袋に密閉してふた付きのゴミ箱に捨てましょう。また、マスクを外した（さわった）後には石けんでの手洗いも忘れずに。