

3学期がスタートしました。冬休みは元気に過ごすことができましたか？  
これから1月～3月にかけては、インフルエンザの流行時期になります。自分たちができる予防「換気」「手洗い」「うがい」をしっかりと、3学期を健康ですごせるようにしましょう。



## インフルエンザ 予防のための基礎知識

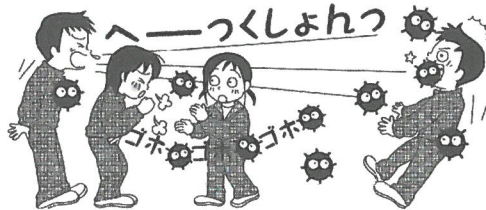


インフルエンザウイルスによる感染症です。せきやくしゃみなどの飛沫感染や、接触を介してウイルスが人から人へうつります。感染すると、普通のかぜ症状に加え、急な高熱（38℃以上）や寒気、だるさ、せん真的筋肉や関節の痛みなどの重い症状が出てきます。

## インフルエンザ感染経路

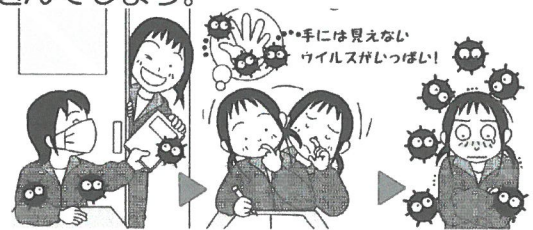
### ① 飛沫感染

せきやくしゃみで飛び散った「飛沫」の中のインフルエンザウイルスを直接、鼻や口から吸い込んでしまうことでうつる。





### ② 接触感染

ドアノブや机、いろいろなものについているウイルスが手につき、その手で鼻や口を触ったり、食事をしたりして体内に取り込んでしまう。

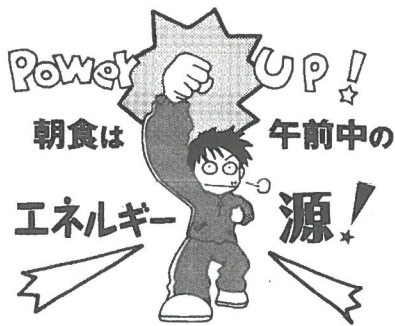


## 予防のためのポイント

インフルエンザにかからないために、普段から予防対策を実行してください。

<p><b>食事</b></p>  <p>栄養バランスの良い食事をとる。</p>	<p><b>手洗い</b></p>  <p>石けんで丁寧な手洗いをしっかりとる。</p>	<p><b>マスク</b></p>  <p>乾燥を防ぐためにも効果的。咳エチケットのためにも。</p>
<p><b>睡眠</b></p>  <p>疲労回復のためにも睡眠が大切。免疫力もアップします。</p>	<p><b>換気・湿度</b></p>  <p>湿度は50%以上、換気は休み時間毎にします。</p>	<p><b>人混みを避ける</b></p>  <p>流行時には人混みを避ける。</p>





朝，朝食を食べていますか？朝，目覚めたとき，人間の体はエネルギーが空っぽです。そこで朝食を食べると，眠っていた体が目を覚まし，身体が温まって脳も活発に活動し始めます。

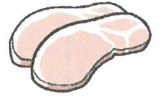
だから，朝食を食べないとエネルギー不足になり，勉強に集中できなかったり，運動しようとしても体が思うように動かなかったりします。元気に一日をスタートするために欠かせない朝食。おいしく食べて元気いっぱいにごこしましょう。

〔バランスのとれた食事〕



赤

肉・魚・卵・牛乳・豆・豆製品：タンパク質が多く体温があがります。



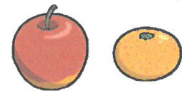
黄

パン・ご飯・麺類・いも：からだを動かすエネルギーになる。



緑

野菜・果物：体の調子を整える。風邪予防にもなる。



# 7つの間違いを探そう



答えは保健室前廊下にあります。