



**明けましておめでとう
ございます。**

今年も一年間、心も体も元気でいたい
すね。そのためには、最初が肝心です。健康
に過ごすためのポイントをしっかり心にき
ざんでおきましょう。

**かぜ
風邪とインフルエンザ**

お互いにつつきない、うつらないようにしよう。

発熱しているのに、無理して学校に来ると、ひどくなるうえに、他の人にうつしてしまいます。「手洗い、うがい、マスク、せきエチケット」は自分のためだけではなく、家族や友だちのためでもあるのです。
体調が悪いときには、無理して登校せず早めに処して、元気になってからきてください。

- お** きる時間、ねる時間を一定に
- しよ** くじは1日3回、バランスよく
- う** んどうをし、体力をつけよう
- が** いしゅつ後は手洗い・うがいをしっかりと
- つ** かれた時は心と体を休めよう

風邪とインフルエンザのちがい

かぜ

インフルエンザ



せき、くしゃみ、鼻水、のどの痛み、痰	しょうじょう 症状	さむけ、だるさ、頭痛、関節痛、筋肉痛、めまい
38度以下が多い	はつねつ 発熱	38度以上の高熱
ゆるやか	しんこう 進行	きゅうげき 急激
決められた休みの期間はない	がっこうやす 学校を休む期間	しょうじょうではじ 症状が出始めてから5日かつげねつご 解熱後2日

風邪やインフルエンザにかかったら

- ① しっかり休養する
寒気がする、熱があるかな・・・というときにはゆっくり休んで、すいみんをとりましょう。
- ② 栄養のあるものを食べる
体を温められて消化のよいものを食べましょう。熱が出ると汗をかくので、水分もとりましょう。
- ③ 保温する
体が冷えないように、重ね着などで温かくしましょう。汗をかいて下着がぬれたままだと体が冷えてしまうので、着替えるようにしましょう。

