

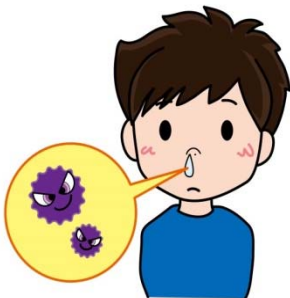
「かぜ症候群」を予防しよう

「かぜ」は、正式には「かぜ症候群」と呼ばれる感染症です。原因となるウイルスには、さまざまな種類があります。ウイルスによって症状も違います。「かぜ症候群」を予防して元気に冬を過ごしましょう。(少年写真新聞社 小学保健ニュースを参考)

●どんなウイルスがあるの?

ライノウイルス

春や秋に流行し、鼻水、鼻づまり、発熱、のどの痛みなどといったいわゆる「かぜ」症状を起こすウイルスでかぜ症候群のうち30~50%はライノウイルスによるものです。



アデノウイルス

夏に流行する、いわゆる「夏かぜ」の原因となります。アデノウイルスは種類が多く、プール熱ややり目もアデノウイルスによる病気です。



エンテロウイルス

夏に流行しやすく、種類が多いウイルスです。特に手のひらや足の指、口の中などにポツポツ(発疹)ができる「手足口病」や、口の中にポツポツができると同時に発熱の症状がでる「ヘルパンギーナ」もエンテロウイルスによるものです。



インフルエンザウイルス

高熱や激しいせきなどの強い症状が、同時に突然現れます。感染力が強いため、熱が下がった後もしばらくは体内にウイルスが残っており、休む期間が決められています。



●予防するには?

●手洗い・うがい

うがいは2種類しよう



1.がらがらうがい



2.ぶくぶくうがい

●しっかり寝て、食べて、運動をする



早く寝る



なんでも食べる



運動する

●加湿する

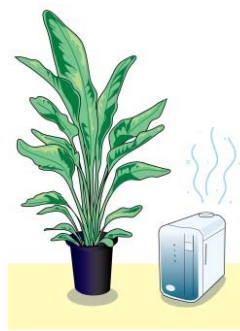


手洗い3つのポイント

- 1.せっけんを使う
- 2.水を流して
- 3.ぬれた手はハンカチでしっかりふく



濡れタオルを干す



観葉植物や加湿器を置く



霧吹きで水をまく