

あけましておめでとうございます。いよいよ一年の中でいちばん寒いころにさしかかります。かぜやインフルエンザなどの『感染症』の流行が続いています。予防には、からだを冷やさず、しっかりあたためることも大切です。上手に重ね着をして、遊びや運動でからだを動かすなど他の工夫も取り入れながら、寒さに負けずにがんばりましょう。



## 「かぜ」ってなに？

ねつ ずつう はなみず せき、のどの痛みなどを主な症状とする病気  
で『かぜ症候群』といいます。ふだんはこれを簡単に『かぜ』  
と言っています。



## かぜの予防法

### ☆栄養をじゅうぶんに

→エネルギーを補給して、  
体力をつけよう。

手洗うせがわがわがわー！



### ☆休養をじゅうぶんに

→すいみんで体力を回復させよう。



### ☆人ごみへは出かけないようにする

→人ごみにはウィルスがいっぱいです。



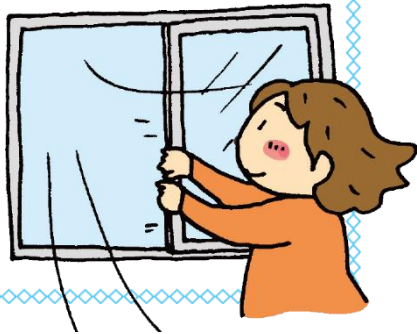
### ☆リラックスも大切

→ストレスは体の  
ていこう力を  
ダウンさせます。



### ☆1時間に1回、部屋の空気を入れかえ

→暖房で乾燥した空気は、  
ウィルスにとって快適  
です。



## かぜとインフルエンザの違い

	かぜ	インフルエンザ
熱	あっても 37℃台が多い	38℃を超える
症状	せき、はなみず、はなづまり、のどの痛みなど	関節痛、筋肉痛などが出やすい
感染力	それほど強くない	強い。短期間で多くの人に感染する

体調が悪いときには、ゆっくり休みましょう。

## 寒さに負けない服の着方

### ポイント①

肌着を必ず着る



『静止空気』で上手に保温！

### ポイント②

重ね着は3-4枚  
まで



### ポイント③

外側には風を  
通さない素材  
の服を



服と服の間にできた空気の層が体温で温まります。その温まった空気が動かないように重ね着をすることで暖かく過ごすことができます。