



ひ しず じかん 日が沈む時間がどんどん早くなり、寒さも厳しくなってきました。  
そろそろかぜやインフルエンザの流行が始まります。手洗いうがいをマメにして  
すいみん 睡眠をしっかりとって病気に負けないようにしましょう。



## 冬の病気について知ろう!

かんせんせい いちょうえん 感染性胃腸炎とインフルエンザという病気を知っていますか? どちらも細菌やウイルスなどが人  
から人へうつっておきる病気です。感染性胃腸炎は、毎年秋から冬にかけて流行します。原因は、  
ノロウイルスやロタウイルスなどのほか、細菌などです。インフルエンザはインフルエンザウイルスが  
原因です。

	かんせんせい いちょうえん 感染性胃腸炎(ノロウイルスの場合)	インフルエンザ
とくちょう 特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>●一年中発生していますが、とくに冬の間(11月~1月)に流行する。</li> <li>●感染力がとても強い。</li> <li>●ウイルスがついた手で口にさわったり、ウイルスがついた食べ物を食べたりしてうつる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●とくに11月~3月にかけて流行する。</li> <li>●感染力がとても強い。</li> <li>●急激に症状がすすむ。</li> <li>●せきやくしゃみに含まれているウイルスをまわりにいる人が吸い込んでうつる。</li> <li>●熱が出はじめた日を含めて、少なくとも6日間は学校を休まなければいけない。</li> </ul>
しょうじょう 症状	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ひどいおう吐、下りから始まる。</li> <li>●腹痛、発熱</li> <li>●2~3日は強い症状が続く。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●高い熱(38~40℃)がでる。</li> <li>●筋肉痛、関節痛</li> <li>●悪寒が強い。</li> </ul>
よぼう 予防	<p>トイレの後、食事の前に石けんと流水(水道から流れる水)で十分に手を洗おう。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●人ごみを避ける。</li> <li>●手を洗う。</li> <li>●十分な睡眠と栄養をとる。</li> <li>●マスクをする。</li> <li>●換気する。</li> </ul> 

## 守ろう! 「せきエチケット」

マスクを着用する



マスクで鼻からあごまで覆い、あごとマスクの間に隙間ができないようにしましょう。

ティッシュペーパーなどで覆う



鼻と口を覆ったティッシュペーパーは捨てましょう。

上着の袖や内側で覆う



とっさの時には、腕で鼻と口を覆います。