

じぶんでできるウイルス対策

たいさく

2

かぜ

- 原因…いろいろな細菌やウイルス。
- 熱はないが、37～38度くらい。
- せき、くしゃみ、鼻水など、のどや鼻の症状。
- ゆっくり進行する。
- 1年を通してかかる。



インフルエンザ

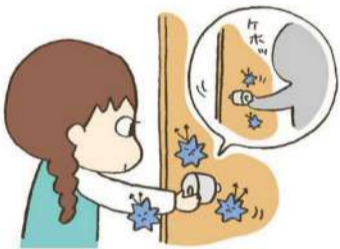
- 原因…インフルエンザウイルス。
- 高熱が出る(39～40度くらい)。
- せきや鼻水がかぜよりもひどく、全身がしんどくなる。
- 急にひどくなる。
- 冬に流行する。



さわったものからうつる

ウイルスのついた手で物にさわると、(電車のつり革、ドアノブ、スイッチなど)

それをほかの人がさわると、ウイルスがついた手で口や鼻をさわって、うつる。



せきやくしゃみからうつる

せきやつばと一緒にウイルスが出る。

ほかの人が、そのウイルスを吸いこんでうつる。



せき・くしゃみのエチケット

人に向かってせきやくしゃみをしないように気をつけよう！

●マスクをする



●ハンカチなどで口をおおう



●人のいないほうに顔を向ける



1



知って防ごう！

かぜ・インフルエンザ

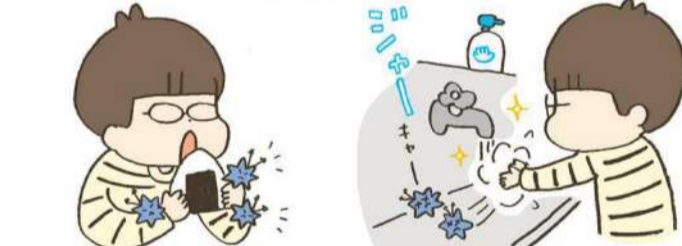


4

かぜ・インフルエンザを予防するには

インフルエンザが流行する冬は、とくに気をつけよう！

●こまめに手洗い



●バランスのよい食事



●十分な睡眠



3

←くわしくはこの本をみてね

旺文社



学校では教えてくれない大切なこと ⑱ からだと心

