



ひ おかみなしやうがっこう
氷丘南小学校
ほけんしつ
保健室
れいわ ねん がつ
令和7年1月



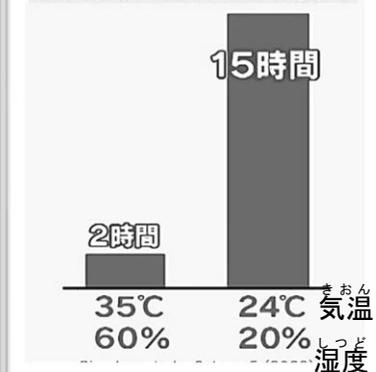
あけておめでとうございませう。
あたら とうし はじ ました たの ふうやす みを すごせました
新しい年が始まりました。楽しい冬休みを過ごせました
ことし てんき よ ひ おお かんせん よぼう
か。今年は天気の良い日が多かったので、感染予防しながら
がいしゅつ することができ、たの ふうやす になったと思いま
す。
これからしばらくは、1年の中で最も寒くなる時期です。
この低温で乾燥した空気の中では、インフルエンザやマイコ
プラズマ肺炎や新型コロナウイルスの感染が広がりやす
くなります。これまで以上に「手洗い、換気、マスク」など感染
よぼう 予防をしていきましょう。

ことし だいいりゆうこう かのおせい
今年インフルエンザが大流行する可能性があります

きおんが低く、くうきが乾燥すると、インフルエンザウイルスの感染力がもつ時間が、より長
くなることが報告されています。そしてもう一つ大きな問題があります。寒くて乾燥すると、
ウイルスを防ぐ体の働きが弱くなるのです。

また冬は冷たい空気が入ってくるため、鼻の中の温度が下がった状態になります。すると
免疫の働きが低下してしまいます。さらに鼻やのどには、「線毛(せんもう)」があり、侵入
したウイルスなどの異物を外に出す働きがありますが、この「線毛」は湿度が低いと働きが
弱くなるのです。冬の乾燥がインフルエンザや新型コロナウイルスなどのウイルスを防ぐ力
を低下させます。

感染力をもつ時間



はな めんえきりよく ていか
鼻の免疫力が低下

つめ いたい くうき
冷たい空気

かぜとインフルエンザのちがい

	発病	さむけ	熱	体の傷み
かぜ	 ゆっくり	 かるい	 たが 高くない	 いた 痛くない。
インフルエンザ	 はやくすすむ	 ひどい	 38 °C 以上 の高熱	 かたこし きんにく などの痛み がひどい

きゆう はつねつ かんせつ いた
急な発熱や関節の痛みなどがある場合は、インフルエンザが疑われ
ます。かかりつけの病院でみてもらいましょう。



ちゆうじえん
中耳炎

かぜの合併症にも注意

みみとのどをつなぐところに、細菌やウイルスが入って、炎症を起こして、
膿がたまった状態です。耳が痛い・熱がある・耳だれがあるなどの症状が
あれば、早めに耳鼻科の病院を受診してください。

じぶん からだ けんこうかんり
自分の体の健康管理をするために、体温計の使い方を知っておきましょう

ただ たい おん はか かた
正しい体温の測り方

あせが付いているとうまく測
れないので、かわいたタオル
などで軽くわきをふきます。

わきの下のくぼんだ部分に、体
温計の先たんをななめ下から上
におし上げるように当てます。

はか 測っている方と反対の手でうで
を軽くおさえて、わきを閉じ、
体温計の音が鳴るまで待ちます。