



3学期がはじまりました。冬休みは元気に楽しくすごせましたか？話を聞くと体調をくずしていた人もいたようです。まだまだ大崎上島町でも感染症がたくさんでいます。手あらいうがいをしてウイルスやきんをやっつけましょう！

インフルエンザ

かぜ 風邪

ちがいの違いは？



	インフルエンザ	かぜ 風邪
はつねつ 発熱	こうねつ いじょう 高熱 (38℃以上)	つうじょう びねつ 通常は微熱 (37~38℃)
おも しょうじょう 主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、 かんせつつう きんにくつう 関節痛、筋肉痛、 ぜんしん けんたいかん 全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、 はなみず すつう 鼻水、頭痛 など
しょうじょう しんこう 症状の進行	きゅうげき 急激	ゆっくり



じぶん 自分でできる予防法

- ① 手あらいうがい
- ② 規則正しい生活でめんえき力アップ
- ③ 加湿をして部屋にもものにもうるおいを！

きれいに手を洗おう

水だけで流したり適当に手をこすったりするだけではよごれはとれません。みんなは正しい手あらいができていますか？

1 水で手をぬらし、石けんをとってあわだてよう



2 手のひらをこすりあわせよう



3 手のこうをこすろう



4 指の間をもみもみしながらあらおう



5 手のひらをこすりあわせよう



6 親指を持ってクルクルしながらあらおう



7 手首もクルクルしながらあらおう



8 石けんをしっかり流して、きれいなハンカチで水をふきとろう

