

ほろだよ11月

11月は、だんだん寒くなると同時に、
 感染症にかかるリスクが高くなる時期
 になります。手洗いうがいはもちろん、バランスのよい
 食事や、十分な睡眠を摂り、冬を満喫できるように
 しましょう。

松阪商業高校
保健委員会

かぜ・インフルエンザ・感染性胃腸炎のちがい

一般的な かぜ	熱 37~38℃	せき くしゃみ	鼻みず 鼻づまり	のどの 痛み	関節など 体の痛み	頭痛	腹痛	吐き気 おう吐	下痢
一般的なかぜ	○	○	○	○	—	○	—	—	—
インフルエンザ	◎	○	○	○	◎	◎	—	—	—
ノロウイルスなどの 感染性胃腸炎	△	—	—	—	—	—	◎	◎	◎



かぜが流行る季節の前に

カラダの抵抗力UP!!



バランスのとれた食事



適度な運動



じゅうぶんな睡眠



予防接種

うがいはブクブクとガラガラ両方やろう!



まずは「ブクブクうがい」で、口の中をきれいにします。口をとじ、ほおをふくらませたり、もどしたりをくり返した後、水をはき出します。

次に「ガラガラうがい」で、のどの奥まで洗い流します。天井を見るように上を向き、「あー」などと声を出しながらやってみましょう。

7つのまぢがらをさがそう!!



こたえ…左奥の男子の髪型/中央奥の男子の手/石けん容器/いちばん左の女子の髪型/
 左から2番目の女子のネクタイ/手を洗っている女子の履物/タオルを渡している男子の制服のボタン