



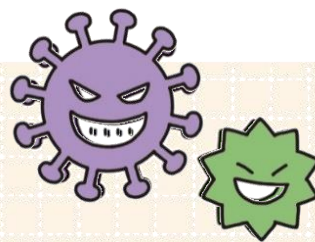
令和7年11月14日
白川郷学園 前期課程
保健室NO.12

寒さが厳しくなってきました。インフルエンザなどの感染症は流行期に入り、のどの痛みや咳をしている子も増えてきました。体調の悪い時は無理せず自宅ですっきり休みましょう。そして、早寝早起きをする、毎日朝ごはんを食べる、手洗い・うがいをするなど、感染症対策を続けていき、ウイルスと「戦う力」(抵抗力)をつけていきましょう!

感染症にかからない! うつさない!!

寒くなって空気が乾燥してくると、ウイルスが活発になり、感染症が広がりやすくなります。特に活発になるのは、次のようなウイルスです。

- インフルエンザウイルス
- RSウイルス
- コロナウイルス
- ノロウイルス



こうしたウイルスが体の中に入ってきて病気になると、せきや鼻水が出たり、急に高い熱が出たり、頭やお腹が痛くなったりします。ウイルスは人から人へ感染するので、自分やまわりの人がかからないように次のことに気をつけましょう。

- ☐ 早寝早起きをする
- ☐ 1日3食しっかり食べて、栄養をとる
- ☐ 石けんでていねいに手を洗う
- ☐ 人がたくさんいる場所ではマスクをする
- ☐ せきエチケットに注意する
(せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュ・ハンカチ、上着の袖などを使って、口や鼻をおさえる)
- ☐ インフルエンザなどの予防接種を受ける
- ☐ 症状が長引く場合は、病院を受診する

