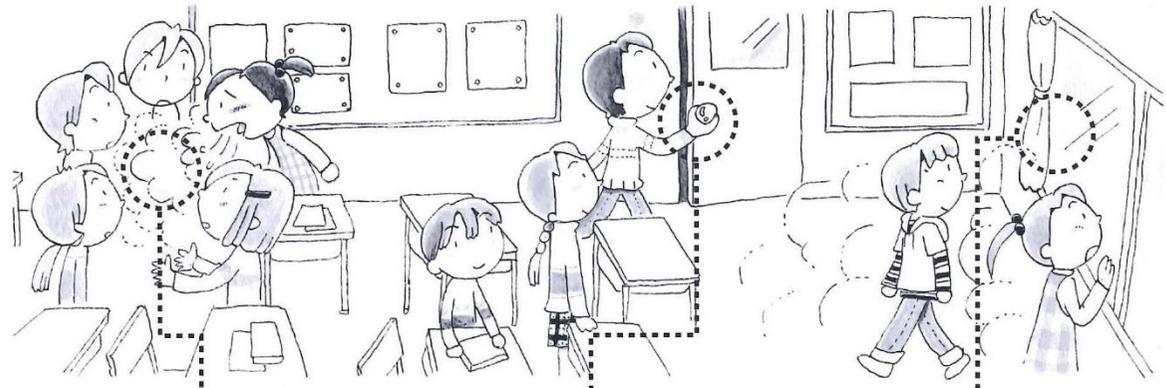


宮崎県では、宮崎市、串間市、日南市でインフルエンザや胃腸炎の人が増えてきています。週末、遠方への外出や試合などの予定が入っている人もいますが、手洗い・うがい・マスクの予防をしっかりとしてほしいと思います。また、規則正しい生活をして免疫力を高めることや、絶対にからない！という気持ちを強く持つこともとても大切です。

ウイルスはどこから来るの？

インフルエンザやカゼなどのウイルスは、どうやってからだのなかに入ってくるのか確認してみよう！



飛沫感染

咳やくしゃみをする時、つばと一緒にたくさんのウイルスが飛び散ります。まわりの人は、吸い込んでしまうかもしれません。

❌ こうやってブロックしよう！

マスクをして、ウイルスがからだのなかに入ってくるのを防ごう。自分が咳やくしゃみをしているときも、マスクを忘れずに。

接触感染

ドアノブや手すりなど、みんなが使う物にはウイルスがついていることも。ウイルスがついた手で口や鼻を触ると、からだのなかに入ってきます。

❌ こうやってブロックしよう！

手洗い、うがいをこまめにしよう。手洗いは石けんを使って、うがいはブクブクうがいとガラガラうがいをセットで。

空気感染

ずっと教室やろうかの窓を閉めかけていると、空気中にフワフワ浮かぶウイルスを吸い込んでしまうかもしれません。

❌ こうやってブロックしよう！

寒くても、教室やろうかの窓をあけて、ウイルスを外へ追い出しましょう。気分もスッキリしますよ。

かぜのひきはじめの注意！

かぜかな…と思ったら、悪くならないように、次のことをしてください！
ひきはじめに気をつけることで、早くなおります。もし、悪くなったときはすぐに病院に行くことが大事です。

- くしゃみ
はなみず
はなづまい
- せきの
のどの
いたみ
- さむけ
ねっっぽい
- からだか
だるい
かんせつがいたい

かならず、^{たいおん}体温をはかりましょう！

休むことが必要です

- うがい・手洗いをきちんとする
- 水分をしっかりとる
- あたたかくしてねる
- 栄養をとる ■ できるだけ外出しない

こんな変化があったら、病院へ

- ◎ だんだん悪くなってきた。
- ◎ 熱が出てきた。
- ◎ げりや腹痛がでてきた。
- ◎ せきが続けている。



インフルエンザのうたががあります

- **37度5分より高い時** すぐに、病院へ
病院にいったら、お医者さんにみてもらいましょう。インフルエンザかどうかの検査をしてくれます。



- **平熱か、それより少し高い時**
早めに、休んで悪くならないようにしましょう。もし熱が高くなってきたら、すぐに病院へ行ってください。



せきエチケットを守ろう



せきの中にはたくさんのウイルスがいます。自分ののどを守るために、周りの人にうつさないために、せきエチケットはとても大切です。

- ① せき・くしゃみがでる時は、人のいない方をむいて、はたと口をおおう。
- ② はなをかんだティッシュは、すぐにゴミ箱へすてる。
- ③ せきが出ている時は、マスクをする。



マスクには、保温・保湿効果があり、のどを守ってくれます