



# ほけんだより



令和8年 2月 24日  
台東区立大正小学校  
保健室

寒さも少しずつ落ち着きはじめ、大正小のインフルエンザの流行も落ち着いてきました。ですが引き続き油断せず、自分の身を守るため、手洗いうがい、マスクなどで感染症を予防していきましょう。また、体調が悪いときは無理をせずおうちの方や、先生に伝えましょう。ゆっくり休み体調を整えることが早く元気になる秘訣です。

## インフルエンザ博士 に聞いてみよう!

**イ**ンフルエンザは症状も辛くて、学校も休まないといけないちょっと怖い病気ですね。インフルエンザとの戦い方を、病気に詳しい博士に聞いてみましょう。

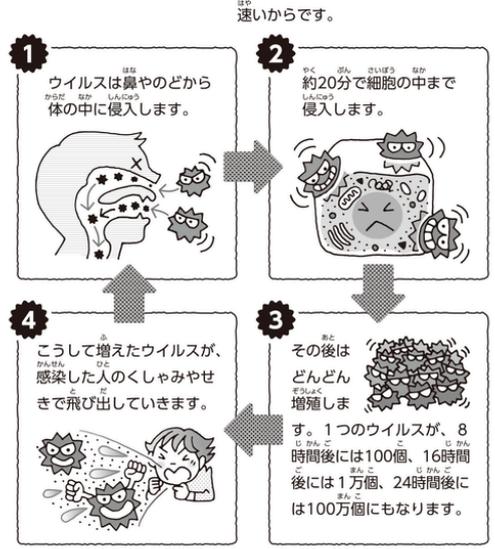


### インフルエンザってなに?

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱や頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状が急速に現れるのが特徴です。



### なぜ流行る?



### 予防方法は?

- マスクをする** 飛沫感染のリスクを下げる他、人にうつす心配も減ります。
- 手洗い** 外出から帰った時はせっけんを手を洗きましょう。その後アルコール消毒をするのがオススメです。
- 適度な湿度を保つ** 乾燥した環境は、インフルエンザウイルスにとって居心地が良く、のどの粘膜などの防御機能が低下します。加湿器などで50~60%の湿度を保ちましょう。



### なぜうつる?

- 飛沫感染** 感染した人のくしゃみやせきに含まれるウイルスを吸い込むことでうつります。
- 接触感染** 感染した人のせきやくしゃみなどの飛沫がついたドアや机に触れると、ウイルスが手に付き、その手で口や鼻に触れることでうつります。

適切な対策をするだけでなく、十分な睡眠やバランスのよい食事で体の抵抗力を高めることも大切です。

## どこにいる？ 見えないウイルス

ウイルスの侵入ポイント

- ドアノブ
- 手すり
- トイレの水洗レバー
- 蛇口
- つり革
- 便座
- タッチパネル



さわった後は石けんで手を洗い、ウイルスを落としましょう

### よくあるかんちがい

**風邪薬**

「風邪薬を飲めば早く治る」……×

風邪薬は症状を和らげるもの。治すのは元気になることとする体の力なので、ゆっくり休みましょう。

「お茶で飲んでもいい」……×

風邪薬にはカフェインが含まれるものも。多くのお茶にも含まれるので、とりすぎて頭痛などが起こる恐れが。