# ほけんだより

大麻小学校

【NO. 11】2026. 10. 30

## 風邪やインフルエンザがはやっています！

学芸発表会の特別時間割もはじまり、すてきな演奏や元気な歌声が保健室にもとどいています。そんな練習に力がはいる時期ではありますが、大麻小学校では、風邪やインフルエンザにかかる人がふえてきています。

いま一度、手あらい・うがい・せきエチケットをしっかりと行い、予防につとめましょう。

## どうちがう？ 風邪とインフルエンザ

### 風邪

**原因** 200種類以上のウイルスや細菌



**症状** 37～38℃くらいの熱・のどの痛み・せき・くしゃみ・鼻水 など

### インフルエンザ

**原因** インフルエンザウイルス

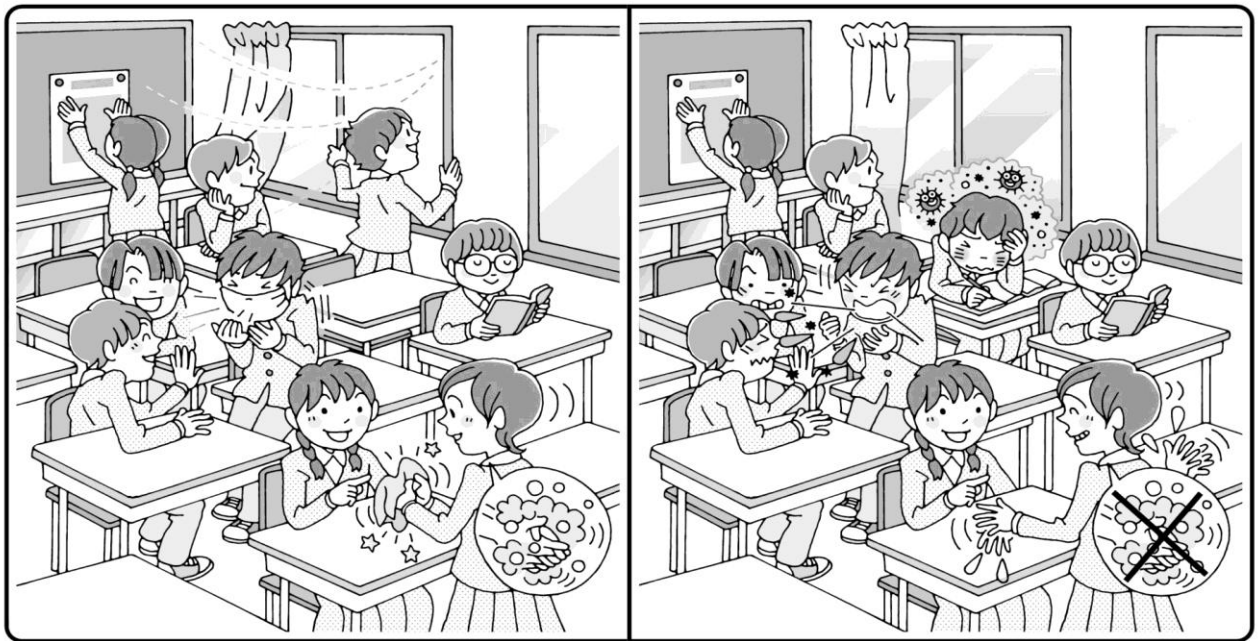


**症状** 38℃以上の高熱・関節痛・筋肉痛・全身のだるさ など

すこし遅れて風邪の症状も現れます

## まちがい探し 感染しない・させない！

感染しやすい人や、周りの人に感染させてしまうかもしれない人が３人います。どこかわかりますか？　理由も考えてみましょう。



### ヒント

**マスクをつけずにせきをしているのは？**

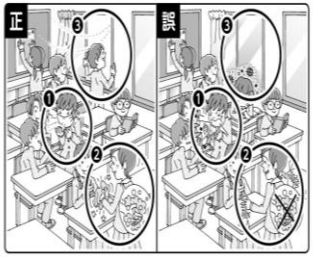
せきはウイルスや細菌が含まれた飛沫を飛び散らせます。飛沫が口や目に入る、飛沫がついた手で口や鼻に触れると、感染の危険が。

**トイレの後に石けんで手を洗っていないのは？**

トイレの個室の鍵、水洗レバー、蛇口などにはさまざまなウイルス・細菌がいます。石けんで手を洗わないと十分に落とせず、また濡れた手を振るとこれらを巻き散らします。

**換気をしていないのは？**

教室内では多くの人が呼吸したり話したりするため、ウイルス・細菌が浮遊しています。換気をしないと、どんどん増えていきます。




### こたえ

❶ マスクをつけると約70%の飛沫を抑えられます。

❷ トイレの後は石けんで手を洗い、ハンカチで拭きましょう。

❸ 窓を開けて、空気中のウイルスや細菌を外に出しましょう。