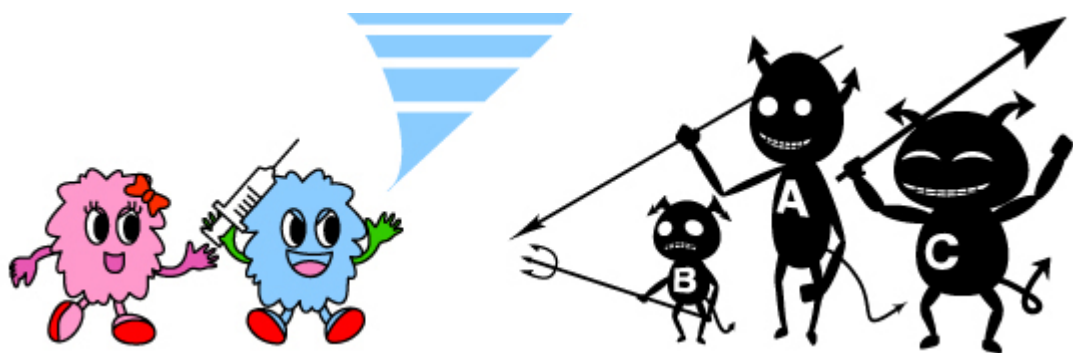




## インフルエンザに<sup>ま</sup>負けないぞ！

きょねん たいりゅうこう なか いしゃ  
去年はインフルエンザが大流行したね。みんなの中にもお医者さんにかかったり、  
がっきゅうへいさ じゅぎょう やす ひと  
学級閉鎖で授業がお休みになったりした人がいるんじゃないかな？

インフルエンザの<sup>りゅうこう</sup>流行を<sup>ちい</sup>小さくするためには、マスクを<sup>つ</sup>着けるなど、ひとりひとりが<sup>よぼう</sup>予防に<sup>き</sup>気をつけることが<sup>たいじ</sup>大事なんだ。みんなでインフルエンザのことを<sup>べんきょ</sup>勉強して、<sup>びょき</sup>病気が<sup>ひろ</sup>広がらないようにしよう！



## インフルエンザって<sup>なに</sup>何？

ところで、そもそも「インフルエンザ」って<sup>なに</sup>何か<sup>し</sup>知っていますか？

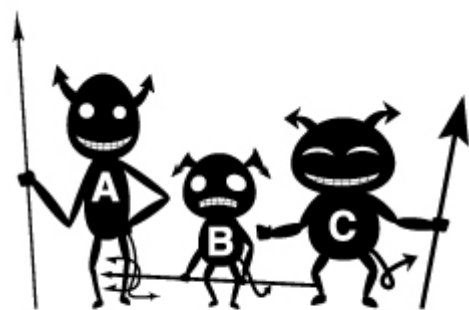
ほけんし こすずやすこ はなし き  
保健師の小鈴康子さんにお話を聞いてきました。

しっかり <sup>そな</sup>備えて <sup>りゅうこう</sup>流行を <sup>ふせ</sup>防ごうね！



## ◎かぜとは <sup>ちが</sup>違います

インフルエンザは、かぜなどの <sup>げんいん</sup>原因の「<sup>さいきん</sup>細菌」よりももっと <sup>ちい</sup>小さな「<sup>ウイルス</sup>ウイルス」が <sup>からだ</sup>体の中に <sup>はい</sup>入って <sup>お</sup>起こる <sup>びょうき</sup>病気のひとつです。 <sup>ねつ</sup>熱や <sup>せき</sup>せきなど、 <sup>しょうじょう</sup>症状は <sup>に</sup>似ていますが <sup>べつ</sup>別の <sup>びょうき</sup>病気なので、 <sup>なお</sup>治す <sup>くすり</sup>薬も <sup>ちが</sup>違います。



## ◎ <sup>かた</sup>いろいろな **型**があります

<sup>えーがた</sup>A型、 <sup>びーがた</sup>B型、 <sup>しーがた</sup>C型などがある、  
<sup>にほん</sup>日本では <sup>まいとし</sup>毎年 <sup>ふゆ</sup>冬に、 <sup>えーがた</sup>A型や <sup>びーがた</sup>B型が <sup>りゅうこう</sup>流行しています。

<sup>きょねん</sup>去年の <sup>なつ</sup>夏 <sup>いこう</sup>以降に <sup>たいりゅうこう</sup>大流行したのは、  
<sup>えーがた</sup>A型で、 <sup>いま</sup>今まで <sup>りゅうこう</sup>流行したインフルエンザ  
とはタイプがちがう「<sup>しんがた</sup>新型インフルエンザ」  
です。

せっしゅ じゅうしゅうか ふせ  
◎ワクチン 接種で 重症化を 防げます

からだ なか びよき たたか こうたい びよき  
ワクチンは、体の中 病気と 戦 ってくれる「抗体」をつくることによって、病気にかかりにくくなる、あるいは 病気にかかっても 軽 くて 済 む ようにするためのものです。

せっしゅ あと しゅうかん げつ あいだ き め  
接種した 後、2 週間～5カ月の 間、効き 目があるといわれています。

てあら  
手洗いマスターになろう！

よぼう てあら だいじ  
インフルエンザの 予防には、手洗い・うがいが 大事です！

あら わんしゅう てあら めざ  
すみずみまで 洗えるように 練習して、「手洗いマスター」を 目指しましょう！

てあら ほうほう  
手洗いの 方法

て  
1. 手のひらを  
よくこする



て こ  
2. 手の 甲も  
よくこする



ゆびさき  
3. 指先・ツメの  
あいだ  
間をこする



ゆび あいだ  
4. 指の 間を  
あら  
洗う



おやゆび  
5. 親指のつけねを  
あら  
ねじり 洗い



てくび わす  
6. 手首も 忘れずに  
あら  
洗う



30 <sup>びよ</sup>秒 <sup>あら</sup>くらいきっちり洗うのよ



みんなバッチリ！ピカピカだね

がっきゅうへいさ  
もし 学級閉鎖になったら？

インフルエンザが 流行して 学校がお 休みになった 時、みんなはどうしていますか？

お 家の人と相談して、体調に合わせて、時間を大切に使いましょう！

いへ  
◎なるべく 家にいよう

がっきゅうへいさ とまたち どうし  
学級閉鎖は、お友達 同士でインフルエンザに「うつらない」「うつさない」ようにするためのお  
やす  
休みです。

がいしゅつ びよき ひろ  
できるだけ 外 出はひかえて、病気を 広げないようにしましょう。

きそく ただ せいかつ  
◎ 規則 正しい 生活をしよう

いともの 通りに 早寝・早起きをして、生活のリズムをくずさないようにしましょう。体温を 測  
たいちよかんり き くば  
ったり、体調管理にも 気を配りましょう。

ゲームのやりすぎやお菓子の 食べすぎはダメです！

べんきょ てつた  
◎ 勉強やお 手伝いをしよう

しゅくたい よしゅう ふくしゅう がっこう じかん き べんきょ  
宿題や 予習・復習をやっておきましょう。学校みたいに 時間を決めて 勉強すると、  
しゅうちゅう  
集中 できます。

いへ じかん りょう りょうり てつた  
家にいる 時間を利用して、おそうじ・お料理などのお 手伝いにもどんどんチャレンジしましょ  
う。

