



令和7年1月
愛媛県立大洲農業高等学校
保健室



新しい年が始まりました。みなさん、あけましておめでとうございます。寒さが一段と厳しくなるこの季節、体調管理は大丈夫ですか？年末年始の疲れが残ったまま新学期を迎えると、体調を崩しやすくなります。

特にこの時期はインフルエンザが流行しやすく、風邪との違いが分からないまま対処を遅らせてしまうケースも少なくありません。手洗い・換気を徹底し、規則正しい生活を心掛けて、この冬を健康で楽しく過ごしましょう！

ところで……

そもそもインフルエンザってなに？ めも？

インフルエンザとは、インフルエンザウイルスによって引き起こされる『呼吸器の感染症』です。発症した場合、出席停止となります。

➔ 「呼吸器…？」そう！勘のいいあなたは気付いたでしょう。予防にはマスクが効果的なのです！！



インフルエンザと風邪の違いって？

	インフルエンザ	風邪
発症のしかた *	急激に発症	ゆっくり発症
発熱 *	高熱 (38~40℃)	高熱にはならない
関節痛・筋肉痛 *	強い	生じることもある
悪寒	強い	弱い
重症度	高い	低い
鼻やのど	全身症状の後	最初からみられる

* 発症のしかた・高熱・関節痛は、特にインフルエンザの特徴です。あてはまる症状があらわれた場合は、早めに医療機関を受診してください。

そのほかにも……



呼吸器の感染症は、他にもマイコプラズマ肺炎や気管支炎、RS ウイルス感染症など様々。

3週間以上せきが続く場合は、風邪以外の病気かもしれません。早めに受診！

感染予防に役立つ

あんなこと こんなこと

換気 2カ所開けて、空気を流そう

鼻呼吸 鼻呼吸できないときはマスクをしようね

鼻は天然のマスク

保湿 水分補給・保湿クリーム…うるおいある生活を

教室の加湿器も積極的に活用してね！！



