

ほけんだより

1月

八代支援学校
保健室
R8.1.16

寒さが厳しくなり、心身ともに体調をくずしやすい時期になりました。インフルエンザなどの感染症も流行しています。今月のほけんだよりでは、病気を防ぐ方法や元気に過ごすためのポイントをお伝えします。

コロナ? インフルエンザ? カゼ?

症状はどう違う?

よく似た症状が多く、自分で判断できないことがほとんどです。

「体調が悪いな」と思ったら、早めにやす休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	☒	平熱～高熱	☒	☒	☒	☒
インフルエンザ	☒	高熱	☒	☒	☒	☒
カゼ	☒	平熱～微熱	☒	☒	☺	☒

☒ … 高頻度

☒ … よくある

☒ … ときどき

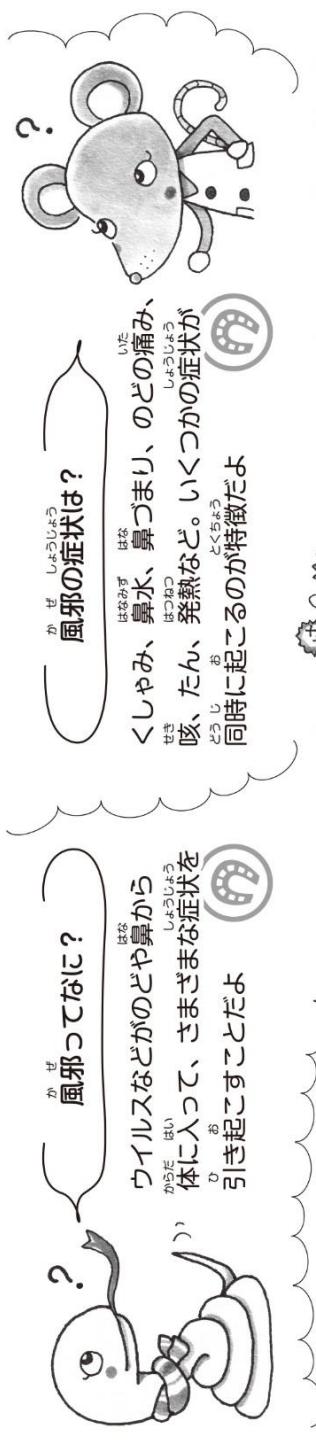
☺ … まれに

*無症状の場合を除く

インフルエンザに罹患したら
いつから登校できるの?

*「発症してから5日経つ
ていること(発熱した翌日
を1日目とする)」と「解熱
して2日経っていること」の
2つの条件を両方満たした
ら登校できます。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症(発熱)	解熱	1日目	2日目			登校OK		
	解熱	1日目	2日目			登校OK		
	解熱	1日目	2日目			登校OK		
	解熱	1日目	2日目			登校OK		



かぜ 風邪つてなに?

はな
ウイルスなどのがのどや鼻から
からだ はい からだ ひ
体に入つて、さまざまな症状を
お ひ
引き起こすことだよ

風邪の症状は？

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、咳(せき)、たん、発熱など。いくつかの症状が同時に起こるのが特徴(とくちょう)だよ

A black and white line drawing of a mouse's head and front paws. The mouse has large, round ears, a small eye, and whiskers. It is facing towards the right.

はつねつ など

37.5°C以上が発熱だよ。
（体温計）

冷汗シートは効くの？

でも冷たくて気持ちいいかも。

でも体温は下がるみたい。

さあさが知らぐ。

風邪のときはないぜ

A cartoon-style illustration of a zebra's head, showing its stripes and large, expressive eyes.

かぜくすり

風邪薬はウイルスをやっつけてくれるの？

？

ウイルスをやっつけるのは体の「免疫」。
からだ
めんえき

かぜくすり
風邪薬は熱やせきなどつらい症状を
さけず
いちりてき
一時的に和らげてくれるよ

はつけてくれるの?
は体の「免疫」。
らい症状をよ

【解説】ウイルスをやっつけるの
は熱やせきなどつ
るには和らげてくれる

カゼウ
風邪

A cartoon illustration of a dog's head facing right. The dog has large, expressive eyes and a small tuft of hair on its forehead. A speech bubble originates from the dog's mouth, containing the text 'I'm not...'. The background behind the dog is a light blue color.

うんこさがね
ときには大事なの?
うそ、だいじ

かぜ
風邪のひ
かいじょう no hī

かぜのよぼうほうある？

手洗い・うがい・十分な睡眠、
バランスの良い食事など
規則正しい生活が一番！

毎日の積み重ねが大切

特に熱が出て、体の水分を失いやすいんだ。
水分も不足しがちだよ

馬みたいにこの冬をパワフルに過ごそう！