

# 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、自分では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  
どう  
いつから登校できるの?

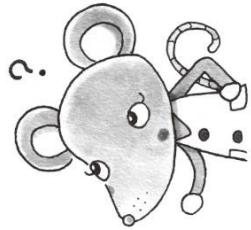
※「発症してから5日経っていること（発熱した翌日を1日目とする）」と「解熱して2日経っていること」の2つの条件を両方満たしたら登校できます。

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
 はっしょう 発症 (発熱)	 げねつ 解熱	1日目	2日目			 とうこう 登校OK		
	 げねつ 解熱	1日目	2日目			 とうこう 登校OK		
	 げねつ 解熱	1日目	2日目			 とうこう 登校OK		
	 げねつ 解熱	1日目	2日目			 とうこう 登校OK		
	 げねつ 解熱	1日目	2日目			 とうこう 登校OK		



風邪ってなに？

ウイルスなどがのどや鼻から  
体に入って、さまざまな症状を  
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、たん、発熱など。いくつかの症状が  
同時に起こるのが特徴だよ



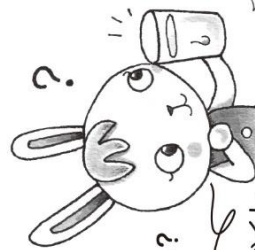
発熱って何度から？

37.5℃以上が発熱だよ  
でも平熱によって  
個人差もあるよ



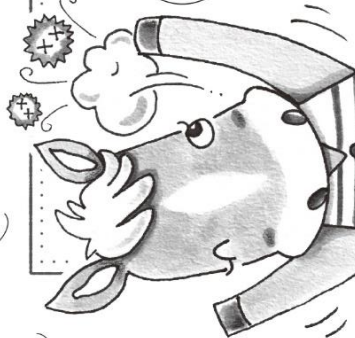
冷却シートは効くの？

体温は下がらないよ。  
でも冷たくて気持ちいいから、  
しんどさが和らぐよ



風邪のときはなぜ  
水分補給が大事なの？

特に熱が出ると汗をかくし、  
体の水分を失いやすいんだ。  
食欲がないと食事からの  
水分も不足しがちだよ



風邪を知って /

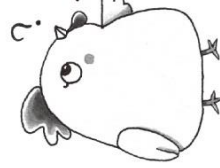
うまく防ごう！  
うまく治そう！

風邪が大流行する冬でも、馬が元気なのは、風邪に詳しいから。風邪に  
負けないためにはまず知ること。他の十二支と一緒に馬に風邪について  
教えてもらおう。



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」。  
風邪薬は熱やせきなどつらい症状を  
一時的に和らげてくれるよ



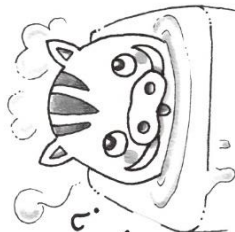
風邪でもごはんを食べたほうがいいの？

食欲があれば、食べたほうがいいよ。  
温かくて消化に良いものがおススメ



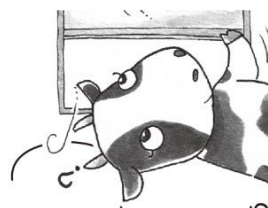
風邪を早く治す方法は？

しっかり休もう。  
体を休めるとウイルスと戦う  
免疫の働きが活発になるんだ



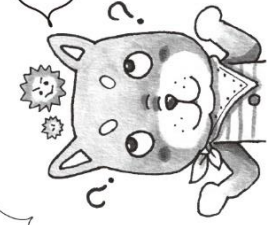
風邪のときはお風呂に  
入らないほうがいいの？

体力があるときは、お風呂に入ってもOK。リラックスできて  
よく休めるし、免疫も活発になるよ



換気って  
どれくらいするといいの？

1時間に1回、最低でも  
5分くらいは窓を開けて  
きれいな空気に入れ替えよう



風邪の予防法はある？

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

風邪に詳しくなって、馬みたいこの冬をパワフルに過ごそう！