



# ほけんだより



愛知県立一宮特別支援学校

保健室 令和8年1月

## かぜ 風邪のこと、知っていますか？

**Q. インフルエンザと  
かぜはなにが  
ちがうの？**

**A. 原因ウイルスや症状、  
進行の速さなどが  
ちがう**



かぜの症状は「寒気や  
発熱（38℃まで）、鼻  
水」などがあり、症状が  
ゆっくり進みます。イン  
フルエンザは進行が早く、  
38℃以上の高熱や、全身  
症状が出ます。



**Q. かぜをひくと熱が  
出るのはなぜ？**

**A. ウイルスと闘うため**



体温が上がることで、ウ  
イルスが増えたり、活性化し  
たりするのをおさえ、ま  
た、白血球などが動きや  
すくなります。ただエネル  
ギーも消もうするのでだ  
るさなどの症状が出ます。

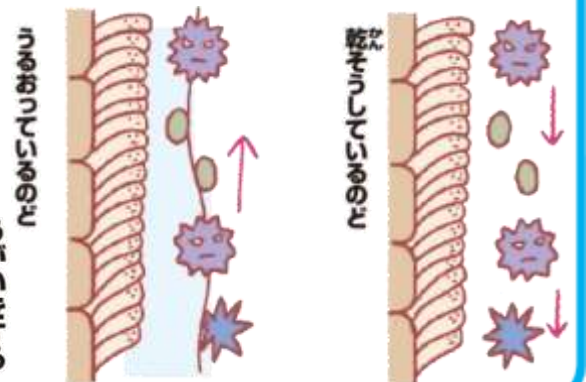


**Q. のどが乾そう  
するときは、  
かぜをひきや  
すいの？**

**A. ひきやすい**



空気が乾そうすると、のども乾そうします。  
のどは通常、左のようにうるおっています。そ  
してのどにある線毛が動いて流れをつくり、入っ  
てきたウイルスや菌などを上に押し上げ、外に出  
す働きをしています。  
のどが乾そうすると、ウイルスを追い出す力が弱  
くなり、かぜをひきやすくなります。



**のどをうるおわせるための方法**

ぬれタオルを干す

加湿器を使う



水を飲む

マスクをつける



うがいをする

# ノロウイルスにも要注意！！

## ！ てあら てってい よぼう 手洗いで徹底予防！



きれいそうに見える手も、ウイルスがついている  
かもしれません。こまめに洗って、さっぱり、きれい  
な手にしておきましょう。

## ！ しんにゅう そし マスクで侵入阻止！



ウイルスが空気中にたくさん漂っている場所もあり  
ます。ウイルスをたくさん吸い込まないように、  
予防しましょう。

## ！ はや つた 早めに伝えて！



我慢せず、周りに早めに伝えて、なるべく袋や  
バケツの中へ吐けるようにしましょう。

## ！ なお ゆだん 治っても油断しない！



2週間くらいはウイルスの排泄が続きます。トイ  
レの後はよく手を洗って、ウイルスを流しましょう。

## い じょうず つた ほうほう 言いにくいことを上手に伝える方法

友だちに「やめて」と言うのは、勇気がいりますね。でも、自分の気持ちを上手に伝えたら、相手も意外  
と分かってくれるかも。こんな方法がおすすめです。

★深呼吸してから言う。(いきなり言ったり、大きな声を出したりしない)

★言い方に注意。(「〇〇してほしいな」と優しく言う。)

★クッション言葉を使う。(「あのね」「ねえねえ」などで呼びかける。)

★誰かに伝えてもらう。(相談しやすい人に協力してもらう)

