



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。

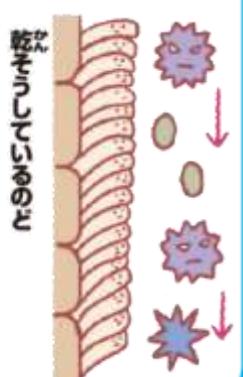
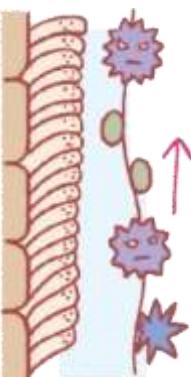


### Q.のどが乾そう するときは、 かぜをひきや すいの？

A.ひきやすい

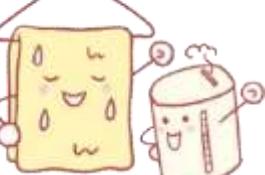


空気が乾燥すると、のども乾燥します。  
のどは通常、左のようにうるおっています。そ  
してのどにある線毛が動いて流れをつくり、入っ  
てきたウイルスや菌などを上に押し上げ、外に出  
す働きをしています。  
のどが乾燥すると、ウイルスを追い出す力が弱  
くなり、かぜをひきやすくなります。

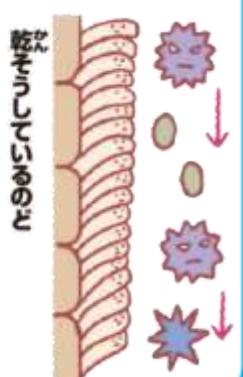
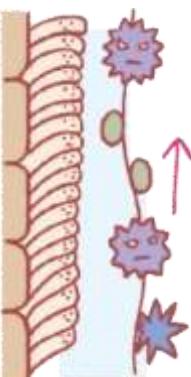


### のどをうるおわせるための方法

ぬれタオルを干す  
加湿器を使う



うがいをする  
マスクをつける



# ようちゅうい 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！



くうちゅう ただよ ぱしょ  
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！



がまん まわ はや つた ふくろ  
我慢せず、周りに早めに伝えて、なるべく袋や  
なか は 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！



じゅうかん はいせつ つづ  
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。

## 言いにくいことを上手に伝える方法

とも い ゆうき じぶん きも じょうず つた あいて いがい  
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。

しんこきゅう い おお こえ だ  
★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)

い かた ちゅうい やさ い  
★言い方に注意。(「〇〇してほしいな」と優しく言う。)

ことば つか よ  
★クツッショング言葉を使う。(「あのね」「ねえねえ」などで呼びかける。)

だれ つた そだん ひと きょうりょく  
★誰かに伝えてもらう。(相談しやすい人に協力してもらう)

