



気温が下がり空気が乾燥してくると、感染症が流行するシーズンの到到です。思わずブルっと体が震えた経験はありませんか？この震えは筋肉を震わせて熱を生み出し、体を温める大切な仕組みです。しかし、体は寒さで疲れてしまい体調を崩しやすくなります。

風邪やいろいろな感染症がありますが予防は同じです。体調を崩さない生活をして、毎日を健康に過ごしましょう。

2025年12月2日 大阪市立董中学校 保健室

もしかして風邪？

# ひどくなる前に 予防しよう

風邪のひき始めのサインを感じた人はいませんか。いくつか当てはまつたら風邪のひき始めかもしれません。そんなときは悪化を防ぐために次の5つの対策をしてみましょう。

## たっぷり寝る

いつもより早く寝て睡眠を十分とりましょう。ぐっすり眠るためにはリラックスできる環境を探してみましょう。



## 水分補給

熱が出ると水分が奪われるので、水分をしっかりとって脱水を防ぎましょう。熱がなくても、ウイルスと闘う白血球は働いています。体の水分が減ると白血球の働きが悪くなってしまうので、水分補給が必要です。



## 体を温める

体温が上がると、免疫力がアップし体に入ったウイルスを倒しやすくなります。

ポイントは「首・手首・足首」を温めると効率的に体温が上がります。



## 乾燥を防ぎ加湿する

ウイルスの多くは湿度が苦手なので、加湿が大切です。のどや鼻にある「纖毛」は乾燥すると動きが悪くなってしまいます。加湿器や濡れたタオルをかけるなど、室内の加湿を心がけましょう。



## ごはんは消化に良いものを

おかゆなど消化の良いものを、食べられる範囲でとりましょう。栄養のバランスも大切ですが、食欲が落ちているときは無理に食べないで。

食べ物を消化・吸収するのとエネルギーを使うので、ウイルスと闘うために必要な体力まで使ってしまいます。



## 風邪のひき始めのサイン

鼻水



頭痛



くしゃみ



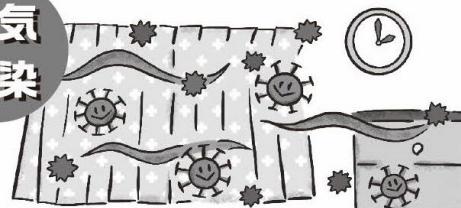
悪寒



# ウイルスはどこから来るの？

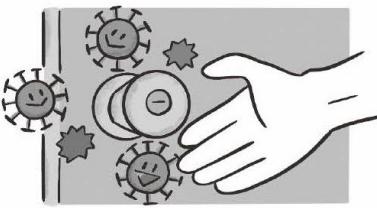
風邪などの原因になるウイルスは、みんなの体に3つの方法で侵入してきます。

## 空気 感染



窓を閉め切った部屋の空气中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。

## 接触 感染



ドアノブなどたくさん的人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。

## 飛沫 感染



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

## 冬に 流行しやすい 感染症

### インフルエンザ



#### 特徴

通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

#### 潜伏期間

1~3日

#### 症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒 など

### ノロウイルス



#### 特徴

感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。

#### 潜伏期間

1~2日

#### 症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱 など

### 新型コロナウイルス



#### 特徴

風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

#### 潜伏期間

2~4日程度

#### 症状

咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害 など

ウイルスを体に寄せ付けないためにも  
しっかり予防して  
体に侵入させないようにしましょう

