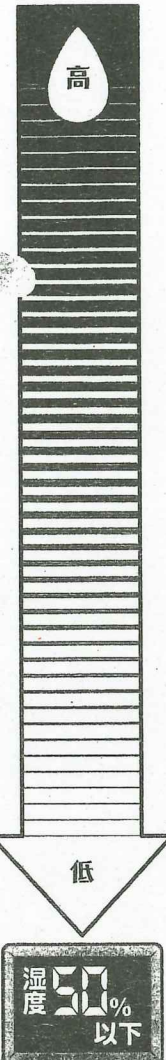
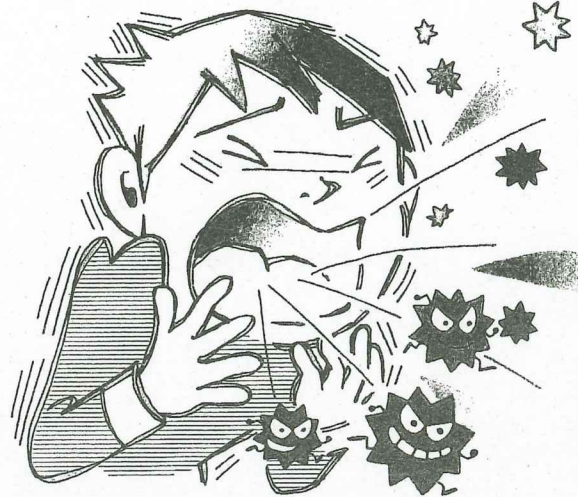
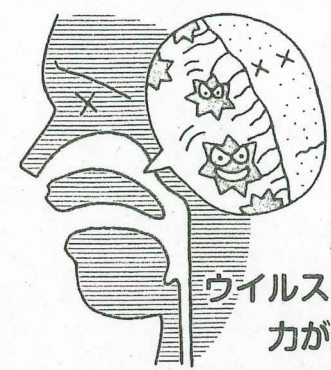


# まだまだ注意！冬の感染症



## 人のからだ

乾燥が  
苦手



鼻やのどの  
ウイルスを追い出す  
力が弱まるから

カゼやインフルエンザの  
**ウイルス**

乾燥が  
好き

空気中で  
長く元気に  
活動できるから

**湿度 高**

元気な線毛は  
ウイルスを外へ  
運び出しちゃう

**湿度 低**

粘膜が乾燥すると  
線毛の動きが  
にぶっちゃう

## ウイルスに 感染



乾燥を  
防ぐには

- ① 湿度を 50~60% にキープ
- ② 暖房で乾燥した空気の入れ替え
- ③ からだの中も乾燥しないように、こまめに水分補給
- ④ マスクで鼻やのどの湿度をキープ

# ほけんだより 2月

紀北工業高校 保健室

まだまだ寒い日が続きます。こまめにうがいや手洗いをしたり、下着やあたたかいくつ下などで防寒対策をして、自分の体をいたわりましょう。油断せずに、体調管理はしっかりと！



カゼかな？  
花粉症かな？

「はっくしょん」と出たら、カゼかな？花粉症かな？と迷う頃。どちらにあてはまるかチェックしてみましょう。

<p><b>カゼゾーン</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 37度台の微熱がある</li> <li>□ のどが痛い</li> <li>□ 鼻水が粘っている</li> <li>□ せきが出てきた</li> <li>□ 目はかゆくない</li> <li>□ 2、3日目のピークの後、徐々にマシになっている</li> </ul>	<p>カゼの可能性大</p> <p>あったかくして、 休養しましょう</p>
<p><b>花粉症ゾーン</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 熱はない</li> <li>□ くしゃみが立て続けに出る</li> <li>□ サラサラの鼻水が出る</li> <li>□ 鼻づまりがひどい</li> <li>□ 目がかゆい</li> <li>□ 2週間以上、症状が続いている</li> </ul>	<p>花粉症の可能性大</p> <p>病院で診断と治療を 受けましょう</p>

花粉症は粘膜の炎症が軽いうちに治療を始めると、炎症の進行を止めて、早く正常に戻せるそうです。

