

保健だより 1月

茨城県立水戸南高等学校
令和6年1月発行



2024年になりました。
新たなこの1年、みなさんが健康に過ごせますように、
そしてみなさんの目標が達成できますように！！

インフルエンザ

風邪の違いは？



	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱 (38℃以上)	通常は微熱 (37~38℃)
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、 関節痛、筋肉痛、 全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、 鼻水、頭痛 など
症状の進行	急激	ゆっくり



自分でできる予防法

規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意して、ウイルスが過ごしにくい環境を作りましょう。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れずに。インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。

風邪をひいたら...

どんなに気を付けていても風邪をひくこともあります。
でも過ごし方次第で、早く治せますよ！



寒くても換気しよう

換気をしないと...

体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまると、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



換気のポイントは “空気の流れ”



「寒いから」と閉めきるのは×。こまめに新鮮な空気を取り込みましょう