

すこやか



H20. 11. 5

保健だより

岡山南養護学校

きおん さ おお からだ ちょうし くす じき たいちよう
 気 温 の 差 が 大 き く、 体 の 調 子 を 崩 し や す い 時 期 で す。 体 調 が
 わるい おもつ むり はや やす
 悪 い か な？ と 思 っ た ら 無 理 を し な い で 早 め に 休 む よ う に し て く だ さ い
 ね。

「かぜ」の症状

かぜという病気があるわけではありません。下のような
 しょうじょう で びょうき しょうこうぐん
 症状が出る病気を「かぜ」症候群とよんでいるのです。



くしゃみ



はなみず はな
 鼻水・鼻づまり



のどの痛み



せき・たん



はつねつ
 発熱



だるさ



いちょう ふちょう
 胃腸の不調



ずつう
 頭痛



さむけ
 寒気

※長引くようなら別の病気の疑いもあります。病院に行きましょう。

【冬にかぜがはやるわけ】

はな ねんまく
 鼻やのどなど、いつもはフィルターの役割をする部分の
 かつどう でい か しょうこうぐん ひ お
 活動が低下すること、かぜ症候群を引き起こすウイルスの
 かつどう ふゆ げんいん
 活動が冬にさかんになることが原因です。



すいこむ くうき はな ねんまく
 マスクは吸い込む空気をしめらせ、のどや鼻の粘膜
 まも ひと ふせ
 を守ったり、人にうつすことを防いだりします。
 せき で はや
 咳が出るときは早めにマスクをするようにしてくだ
 さいね。