

すこやか



保健だより
岡山南養護学校

きおん さ おお からだ ちようし 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 じき たいちよう
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
症状が出る病気を「かぜ」症候群とよんでいます。



くしゃみ



鼻水・鼻づまり



のどの痛み



せき・たん



発熱



だるさ



胃腸の不調



頭痛



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 鼻やのどなど、いつもはフィルターの役割をする部分の
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
活動が冬にさかんになることが原因です。



マスクは吸い込む空気をしめらせ、のどや鼻の粘膜
を守ったり、人にうつすことを防いだりします。
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
さいね。