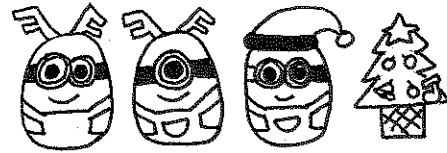
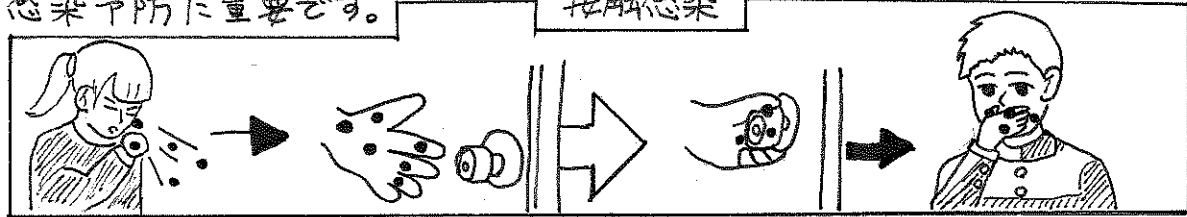


インフルエンザを予防しよう!!



インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染して起こる病気です。
 どのようにして感染するかというと、「^{ひまつかんせん}飛沫感染」と「^{ひまつかんせん}接触感染」があります。
 「^{ひまつかんせん}飛沫感染」とは、インフルエンザにかかっている人の咳やくしゃみなどのしぶき(=飛沫)を通して感染することです。

「^{ひまつかんせん}接触感染」とは、インフルエンザにかかっている人の咳やくしゃみなどから手についたウイルスがドアノブなどに触れたときにつき、その場所を別の人が触ることで手にウイルスが付着して、その人の鼻などから体内に入ること感染することです。
 ウイルスはいつ、どこで、手につくかわからないため、手洗いをすることは感染予防に重要です。



正しい手洗いの方法

① 	② 	③
手をぬらして石けんをつけ、手のひらをこする	手の甲をこする	指先・爪の間をこする
④ 	⑤ 	⑥
指の間を洗う	親指と手のひらをゆじり洗	手首も洗い、石けんをきちんと洗い流して、拭く

(作成者) 3-1 運乗夏海 3-3 松井菜々華
 3-4 河内咲姫 3-4 佐藤玲奈

＜インフルエンザ予防のためにできること＞

インフルエンザの感染予防には、手洗いの以外にも、次のことが重要です。

マスク マスクはくしゃみや咳のしぶきを防ぐので、一定の予防効果があります。	うがい うがいは、のどについたウイルスを洗い流す効果があります。
食事 栄養バランスのよい食事は、体の免疫力を高めます。	生活リズム 規則正しい生活をし、睡眠をしっかりととりましょう。

楽しい冬休み
 でも... 誘惑に **NO**

法律で禁止されていることには意味があります!

人に誘われたら? **NO**
 はきり断るのが大事です!
 自分の健康は自分で守りましょう。

お酒に NO
 未成年は大人よりも脳や内臓、二次性徴への影響が大き、アルコール依存症にもなりやすいと言われています。

タバコに NO
 タバコを吸い始めるのが早いほどニコチン依存症になりやすく、おめられなくなります。また、肺がんなどの様々な病気のリスクにもなります。