



ほけんだより



大阪府立桃谷高等学校
通信制の課程
昼間部保健室

あけましておめでとうございます！今年も
よろしくお祈りします。

さて、気温が一気に低くなり、体調を崩して
いる人や、喉の痛みだけ、咳だけが続いてい
て…という人をよく見かけるようになりました。
今の時期に流行がみられるインフルエ
ンザの治療薬は、発症から48時間以内に飲
んだ方がいいといわれていることをみなさん
ご存知ですか？かかったかも…と思っ
たらすぐにお医者さんへ！

インフルエンザ治療薬は…

48
FORTY EIGHT HOURS

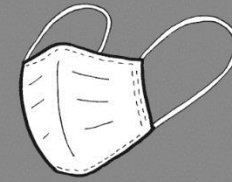


2つの絵を
見比べて

7つの間違いを探そう！



考え・・・校舎左上野窓／校舎右上の時計／左端の女子の髪型／校門前のコート姿の男子の右腕／
振り返っている女子の口元／中央手前の女子のカバン／右端の女子の靴下



マスクって、 ホントに予防できる？

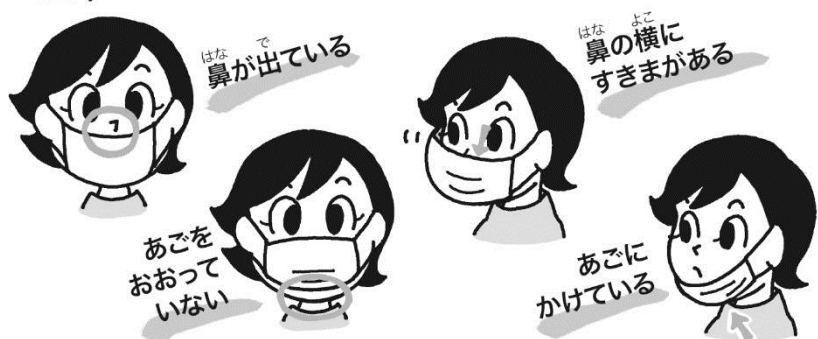
かぜ・インフルエンザ予防の定番アイテム、マスク。冬になると、マスクをつけている人をあちこ
ちで見かけます。でも実は、かぜ・インフルエンザの原因である「ウイルス」は、マスクの網目を
通りぬけてしまうくらいの小ささ。では、どうしてマスクで予防ができるのでしょうか？

マスクの働き
その1

マスクを正しくつくと、自分がはく息の湿気で、
のどや鼻が乾燥しにくくなります。ウイルスは乾いた
ところで活発になるため、湿気を保つことで活
動を抑え、感染しにくくすることができます。

マスクの働き
その2

かぜやインフルエンザにかかった人がせき・くし
ゃみをすると、鼻水やつばと一緒にウイルスも体の
外に飛び出します。マスクで鼻水やつばを止める
ことで、ウイルスの飛び散りも防げるのです。



😊 保健室のマスクは緊急用です。基本的には家から準備してきてくださいね。