



朝晩、氷点下を下回る日が増えてきました。寒い日が続いています。
空気も乾燥してるのでコロナとインフルエンザが心配です。少し嬉しい事に
例年この時期はインフルエンザが流行り始めていますが、今年はその兆候があ
りません。理由は多くの人が新型コロナウイルスの感染予防でマスクや手洗い、
消毒をしているからです。この二つは同じ様に飛沫と接触で感染するのでイン
フルエンザの予防にもなっているのです。
これからも、引き続き予防のために出来ることを心がけましょう。



人は「無意識に」顔をさわっています！

顔をさわるクセのある人は気を付けましょう。接触感染は手に付いたウイルスが口や鼻、目から体
に入って感染します。目をこすったり、口のまわりをさわったり、鼻をかじったりしてはいけません。

顔をさわるクセ
気をつけよう

無意識のうちに
顔をさわって
いますよ！

鼻をホジホジしません

爪をかみません

目をこすりません

「かぜとインフルエンザ・〇×ミニクイズ」

せき・だるさ・高い熱など、同じような症状がみられるかぜとインフルエンザ
ですが、いろいろな違いがあり、それらを知っておくことも予防や早めの快復に
つながります。さて、全部わかるかな？



- ①かぜが重くなる
とインフルエン
ザになる
- ②かぜとインフルエ
ンザには同じ予防
方法がある
- ③インフルエンザ
の予防接種はかぜ
も予防できる
- ④かぜ薬はインフルエンザにも
ある程度は
効果がある
- ⑤かぜよりインフルエンザの
ほうが人から人に
感染しやすい
- ⑥かぜは他の人にうつせば
治るが、インフルエンザは
治らない

まとめ

同じ予防方法はあっても、かぜとインフルエンザは別の病気。予防接種や薬も、それぞれちがうも
のには効果がありません。また、人から人に感染する力はインフルエンザのほうが強いですが、ど
ちらも「人にうつせば治る」ということはありません。

【こたえ】①…× ②…○ ③…× ④…× ⑤…○ ⑥…×