

インフルエンザ予防 あなたのレベルはどれくらい?

習慣編

毎日の生活でできていない習慣は?

- ① 朝ごはんを食べている (a. 毎日 b. 時々 c. 食べない)
- ② 栄養バランスよく3食を食べている (a. 毎日 b. 時々 c. 食べてない)
- ③ 夜ぐっすり眠っている (a. 毎日 b. 時々 c. 眠れない)
- ④ 外出から帰ったら石けんで手を洗う (a. 毎回 b. 時々 c. 洗わない)
- ⑤ 流行時の外出は避けている (a. いつも b. 時々 c. 避けない)
- ⑥ 部屋が乾燥しないように加湿している (a. いつも b. 時々 c. しない)
- ⑦ 一時間に一回は部屋の換気をする (a. いつも b. 時々 c. しない)
- ⑧ 流行時の人混みではマスクをする (a. いつも b. 時々 c. しない)
- ⑨ 体を冷やさないようにしている (a. いつも b. 時々 c. してない)
- ⑩ 毎年予防接種を受けている (a. 毎年 b. 時々 c. 受けない)

採点は	合計
a...5点	50点
b...3点	
c...0点	



知識編

どれくらい知っているかな?

- ① 石けんと流水の は、インフルエンザ予防の基本です
- ② 十分な睡眠とバランスのいい栄養で、 力が高まります
- ③ 手で を触ると、目・鼻・口からウイルスが入りやすくなります
- ④ 急に 度以上の熱が出て、全身の症状があったらインフルエンザかもしれません
- ⑤ 鼻や の粘膜には、ウイルスを追い出す線毛がびっしり生えています
- ⑥ 線毛は部屋が すると、動きが鈍くなります
- ⑦ インフルエンザが苦手な は、50~60%です
- ⑧ インフルエンザにかかった人は、発症の前日から発症後3~7日間は、鼻や口から を出しています
- ⑨ インフルエンザはせきや から飛沫感染します
- ⑩ インフルエンザウイルスの大きさは、10,000分の1 です

正解は	合計
1問5点	50点



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!

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く、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になりやすく、やめられなくなります。また、肺がんなど様々な病気のリスクにもなります。

人に誘われたら? NO

はっ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。

また来年がんばろう



習慣編と知識編の合計点は

100点

100~81点 この調子!
インフルエンザウイルスはあなたに近づきたくないかも。このままいい習慣を続けよう。

80~61点 あと少しがんばろう
ちょっとした油断でウイルスに狙われるかも。できてないことは? 知らなかったことは?

60~31点 予防の習慣も知識もまだまだ
いざと言うときに「かかっちゃった!」なんてことがあるかも。弱点克服に努めよう!

30~0点 すき心配
インフルエンザにかかりやすさMAX。インフルエンザを知り、今日から習慣を改めよう。