

保健だより

インフルエンザの流行が気になる時期となりました。各ご家庭でインフルエンザの予防接種を受け始められる頃ではないでしょうか。予防接種を受けていてもインフルエンザにかかる場合がありますが、症状が軽く済むなどメリットは十分ありますので、接種予定のない方はご検討ください。なお、接種に関しては、主治医とよく相談されますよう、よろしくお願いたします。流行期には、急にマスクの着用が必要になる場合もありますので、かばんにマスクを入れ、いつでも使えるように、準備をお願いたします。



インフルエンザとは・・・インフルエンザウイルスによる感染症で、鼻、喉、気管支などの感染により起こります。症状は流行するウイルスの型によって多少異なりますが、全身症状と呼吸器症状に分けられ、急激な発熱・頭痛・関節痛・筋肉痛などの全身症状で始まり、同時かやや遅れて鼻水・咳などの呼吸器症状がでてきます。発熱は39～40℃のことが多く、3～5日程度持続しますが、ほとんどの場合は1週間以内に熱が下がります。



「ミーズ」^{ズン}到来!?! 「かせ」^{ズン}インフルエンザ! 予防を心がけ 流行を阻止しよう!

| | | |
|--|---|--|
| <p>こまめにうがい・手洗い</p> | <p>バランスのよい食事</p> <p>ビタミンCも たっぷりと</p> | <p>しっかり睡眠</p> |
| <p>気温に合わせて衣服の調節</p> <p>着たり... 脱いだり</p> | <p>肌着をきちんと着る</p> <p>暑い時は汗を吸い 寒い時は保温しとれる</p> | <p>部屋の換気をする</p> |
| <p>人混みを避ける</p> | <p>適度に運動</p> | <p>ストレス発散</p> <p>ネゴネゴナイ...? 病は気から...</p> |