

# 守ろう!防ごう!

## バイバイキン(菌)



新年を迎え、2017年のスタートです。昨年にも続きまして、本年もみなさまに健康情報をお届けしてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

さて、1月に入り寒さも一段と本格化してきました。12月~3月は季節性のインフルエンザが流行する時期です。手洗い、うがいをし、インフルエンザの予防をしましょう。

**インフルエンザとは...** インフルエンザウイルスがのどや気管支、肺で感染・増殖することによって発生する病気です。

<b>感染</b> 約1~3日	→	<b>発症</b> 約1~3日	約1週間	→	<b>治癒</b>
インフルエンザウイルス増殖中		・38℃以上の高熱 ・関節痛、筋肉痛、頭痛	・咳、鼻水 ・のどの痛み		

### インフルエンザの感染経路

- 飛沫感染... 感染者の咳やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込むことによる感染
- 接触感染... 汚染されたモノに触れることでウイルスが付着した手を介することによる感染

風邪

<b>発症期間</b>	1年間通じ散發的	冬に流行
<b>症状</b>	・くしゃみ・のどの痛み・鼻水	・咳・のどの痛み・関節痛・全身倦怠感
<b>症状の進行</b>	緩やか	急激
<b>発熱</b>	通常は微熱(37~38℃)	高熱(38℃以上)

インフルエンザ

# インフルエンザに 感染してしまおう...



- ・安静にして休養をとり、特に睡眠を十分にとりましょう
- ・お茶、水などでこまめに水分補給をしましょう
- ・周囲に二次感染させないよう、マスクを着用しましょう

★ 学校保健安全法では、**出席停止**の基準を次のように定めています。

「発熱したあと5日を経過し、かつ解熱したあと2日(幼児は3日)を経過するまで」

## インフルエンザを予防しよう!!



### ★ 予防効果の高い食材 ★

- ・生姜(鼻づまりを解消し、咳を抑える)・納豆やヨーグルト(免疫カUP)
- ・みかん(ビタミンC)・にんにくや玉ねぎ(免疫カUP)・山芋やオクラ(ウイルスから身を守る)

### ★ 日常生活における予防法 ★

- ・人ごみを避け、外出時にはマスクを着用しましょう
- ・帰宅時には「手洗い」「うがい」をしましょう
- ・栄養と休養を十分にとりましょう
- ・室内では加湿と換気をよくしましょう



### ★ 咳エチケットをする ★

- ・咳やくしゃみをするときは、マスクを着用し、鼻水、痰などを含んだティッシュをすぐに蓋つきのごみ箱に捨てられる環境を整えましょう。

## ハイリスク群は要注意!!

インフルエンザにかかると、肺炎などを併発し重症化する可能性が高いためハイリスク群に当てはまる方は気をつけましょう。

- ・高齢者(65歳以上) ・基礎疾患を持つ方 ・妊娠中 ・乳幼児

まだまだ寒い日が続きます。外出するときはマスクを着用し、しっかり予防しましょう