

インフルエンザの雑学

1月

～今すぐ再認識～



2020年のスタートです

本年もみなさまに健康ニュースを

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、今月は12月～3月に流行する

「インフルエンザ」について紹介します。

★インフルエンザの型と特徴★

- ・A型：ウイルスの形をどんどん変えて進化し続ける
- ・B型：流行がある
- ・C型：軽症で風邪と思ってしまう



12月～3月に流行し、温度が低く、乾燥した冬はウイルスが長生きでき、
喉や鼻の粘膜が乾燥により弱っているため感染しやすい

飛沫感染



接触感染



感染 約1～3日

発症 約1～3日

約1週間



・38℃以上の高熱
・関節痛・筋肉痛・頭痛
などの全身症状



・咳
・のどの痛み
・鼻水
などの呼吸器症状

基本の予防法を
きっちり！

インフルエンザを 予防する生活習慣

手洗い



指や爪の間、
手首までしっかりと

うがい



喉の奥まで(3回以上)

マスク



ひたりと頬に合わせて
捨てる時はひもをもつ

食事



一日三食を規則正しく

環境



室温は20度前後
湿度は50~60%

睡眠



十分な睡眠で
疲れはその日のうすにとる

服装



脱ぎ着しやすい服装で
体温調節を

運動



適度な運動で体力増進を

ストレス対策



オン・オフの切り替えを上手に

急に38度以上の発熱が出て、咳やのどの痛み

全身の倦怠感を伴うなどインフルエンザが

疑われる症状が出た場合には、医療機関を受診しましょう

