

1

1月 ほけんだより インフルエンザについて

れいねん がつ がつ りゅうこう
例年12月～3月は、インフルエンザの流行シーズンとされています。

インフルエンザと普通の風邪はどう違うの？

ふつう かぜ おお いた びじゅう せき しょうじょう ちゅうしん ぜんしんしょうじょう み
普通の風邪の多くは、のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳などの症状が中心で全身症状はあまり見られま

ねつ たか じゅうしうか
せん。熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することもありありません。

いっぽう いじょう はつねつ ずつう かんせつつう きんにくつう ぜんしん しょうじょう ひかくてき
一方インフルエンザは38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身のだるさなどの症状が比較的

きゆうそく あらわ とくちょう
急速に現れるのが特徴です。



インフルエンザにかかるないためにはどうすればいい？

りゅうこうまえ せっしゅ
① 流行前のワクチン接種



がいしゅつご てあら
② 外出後の手洗いうがい



てきせつ しつど ほじ
③ 適切な湿度の保持(50～60%)

じゅうぶん きゅうよう えいようせっしゅ
④ 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

ひとご はんかがい がいしゅつ ひか
⑤ 人混みや繁華街への外出を控える



1月の予定

たいじゅうそくてい みうらいしらいしょ いそがいいしらいしょ
17(月)～21(金)体重測定、21(金)三浦医師来所、28(金)磯貝医師来所