



一日の寒暖差で体調を崩しやすい季節となってきました。今年は全国的にインフルエンザの流行も早くなっています。インフルエンザは普通の風邪と違い、重症化しやすいので注意が必要です。

インフルエンザと風邪の違い

	インフルエンザ	かぜ
感染力	強い	強くない
初期症状	強い寒気、頭痛、発熱	くしゃみ、鼻水、喉の痛み
熱	急に上がる（高熱が多い）	徐々に上がる
筋肉痛	全身（腰、関節、筋肉など）	軽い
くしゃみ、鼻水	後からでる事がある	最初からある
咳	症状がひどく数日間続く	数日間続く
経過	やや長引く	短期間で治ることが多い

高い熱が出ないから、頭痛や関節痛があまりないから、前の日は高熱だったけど朝起きたら熱が少し下がっていたから…。などという場合もインフルエンザの可能性ががあります。症状だけでは判断はできませんので、

- ①インフルエンザの流行している時期
 - ②家族や友達など、身近な人にインフルエンザの人がいる
- などの場合は、**微熱であっても医療機関にかかり診察してもらいましょう！**

～ウイルスはこんなに飛びます～

- <普通の会話> ⇒1メートル。
 - <咳1回> ⇒約10万個のウイルスが約2メートル。
 - <くしゃみ1回> ⇒約200万個のウイルスが約3メートル飛び、この速度は時速約300km。
- マスクは人のためだけではありません！**（人にうつさない・自分ももらわない）

～インフルエンザの予防を～

- *インフルエンザの予防注射（卵のアレルギーのある方は専門医にご相談ください）
- *保温
 - ・からだの中心を冷やさない。
 - ・汗をかいたら着替える。
- *保湿
 - ・ぬらしたタオルを室内に干したり、加湿器等を利用しましょう。加湿器を使うときは本体の掃除は定期的に行い、カビなどがつかないようにします。
- *手洗い
 - ・かぜやインフルエンザにかかっている人の手にはウイルスや細菌がいっぱいです。よく触るドアのノブ、トイレのレバーや机など、ぬれ雑巾で拭くだけでも効果があります。アルコールなどで拭くとより効果的。もちろん、かかっている人もかかっていない人も手洗いは欠かせません。
- *免疫力をアップさせる
 - ・夜9時までに眠りにつく。
 - ・バランスのよい食事。
 - ・スキンケアは免疫力アップ。
- *外で体をたくさん動かす
- *生活リズムをくずさない
- *部屋の換気

