



保健だより



～インフルエンザ予防のポイント～



1. インフルエンザと風邪のちがい

インフルエンザの症状

- ・ 38度以上の発熱
(高熱がでなくても流行時期は要注意！)
- ・ 全身症状 (頭痛、関節痛、筋肉痛など)
- ・ 局所症状 (のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳など)
- ・ 急激に発症
- ・ 1~2月がピーク

風邪の症状

- ・ 発熱
- ・ 局所症状 (のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳など)
- ・ 比較的ゆっくり発症
- ・ 年間を通じて (特に季節の変わり目や疲れているときなど)

2. インフルエンザから身を守る正しい手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・ 爪は短く切っておきましょう
- ・ 時計や指輪は外しておきましょう



石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

政府広報オンラインHPより

手洗いのポイント



- ① 外出先から帰宅時、調理の前後、食事前などはこまめに手を洗いましょう。
- ② ウイルスは石けんに弱いため、石けんを使いましょう。しっかりと石けんで泡立てることで、手全体や手のしわなどに石けん液がいきわたります。また固形石けんに比べ、泡タイプの石けんの方が洗い残しは少ないようです。
- ③ 手洗いは、1回30秒以上かけて行います。特に指先・親指・手の甲・手首は洗い残しやすいので念入りに洗うようにしましょう。

3. 自分でできる健康管理

* 適度な湿度



空気が乾燥すると、のどの粘膜の防衛機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適度な湿度(50%~60%)を保ちましょう。

マスクで予防！正しいつけ方



* ふだんの健康管理

免疫力が弱っていると、感染しやすくなり、感染したときに症状が重くなってしまうおそれがあります。普段から十分な睡眠と、**バランスのよい食事**を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

<バランスのよい食事>

