



インフルエンザに 負けない体を！

インフルエンザとは？

インフルエンザウイルスに感染して起こる病気です。11月頃から流行り始め、12～3月頃が流行のピークです。乳幼児や高齢者、持病を持っている方は、肺炎を伴うなど重症になることがあります。潜伏期間は1～3日。約1週間で回復します。インフルエンザは症状が急速に現れるのが特徴です。

どんな症状？

インフルエンザは普通の風邪とよく間違われやすいため、どのような違いがあるのか知っておきましょう。



	インフルエンザ	風邪
主な症状	発熱、筋肉痛、関節痛	のどの痛み、咳、鼻汁
熱	38℃以上の高熱	出ても微熱程度
筋肉痛・関節痛	あり	なし
全身倦怠感	あり	ないことも多い

日常生活でできる予防法

1 手洗い・うがい

手洗いは接触による感染を防ぎ、うがいは口の中を洗浄し、のどの乾燥を防ぎます。



4 十分な栄養と休養

体の抵抗力を高めることでウイルスに感染しにくい体になります。



2 適度な湿度を保つ

乾燥はウイルスが好む環境です。加湿器などを使って湿度 50～60%を保つと効果的です。



5 流行前のワクチン接種

感染後にインフルエンザを発症する可能性を低減させ、有効です。



3 人ごみを避ける

インフルエンザが流行してきたら不要な外出を避けてウイルスを寄せ付けないようにしましょう。



インフルエンザの症状がある時は、早めに医療機関に受診しましょう！



参考：厚生労働省 インフルエンザQ&A

問 健康推進課（佐屋保健センター） ☎(28)5833

毎年10月は『がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間』です



がん検診の受診は、もうお済みですか？
がんは我が国の死因の第1位です。がんによる死亡者数を減少させるためには、早期発見・早期治療が重要です。まだ受診されていない方は、この機会に受診しましょう。（集団がん検診実施期間は12月まで）

『がん検診 愛する家族への 贈りもの』

問 健康推進課（佐屋保健センター） ☎(28)5833