



インフルエンザ

正しい予防法を知って
元気な毎日を
過ごしましょう☆☆



かぜとインフルエンザは、ココが違う！

	かぜ(普通感冒)	インフルエンザ
発症時期	1年を通じ散発的	冬季に流行
主な症状	上気道症状	全身症状
症状の進行	緩和	急激
発熱	通常は微熱(37~38℃)	高熱(38℃以上)
主症状(発熱以外)	● くしゃみ ● 喉の痛み ● 鼻水、鼻つまり など	● 咳 ● 喉の痛み ● 鼻水 ● 全身倦怠感、食欲不振 ● 関節痛、筋肉痛、頭痛 など
原因ウイルス	ライノウイルス、コロナウイルス、アデノウイルス など	インフルエンザウイルス

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。
38度以上の発熱、頭痛、関節痛、全身倦怠感が急速に現れるのが特徴です。

併せて、普通の風邪と同じように喉の痛み、鼻汁、咳の症状も見られます。

インフルエンザは、乳幼児・高齢者・免疫力が低下している方では肺炎やインフルエンザ脳炎等を合併して、重症化することがあります。

このような症状が見られたら必ず医療機関を受診しましょう。



インフルエンザウイルスに感染すると…



インフルエンザ予防方法

- ① 手洗い・うがいをこまめに行う
- ② 栄養と休養を十分にとる
- ③ 外出時にはマスクを着用する
- ④ 予防接種を受ける
- ⑤ 室内は適度な湿度を保つ(50~60%)



☆正しいうがいの方法☆

- ① 1回目⇒「クチュクチュペ」
口の中の食べかす等を取る目的で口に含んで強くうがいします。
- ② 2回目⇒「ガラガラペ」
上を向いて喉の奥まで届くように15秒程度うがいします。
- ③ 3回目⇒「ガラガラペ」
もう一度、ガラガラペします。

もしインフルエンザにかかってしまったら…??

- ① 早めに医療機関を受診しましょう
- ② 水分を十分に補給しましょう
- ③ 咳やくしゃみ等の症状がある時は不織布製マスクを着用しましょう
- ④ 安静にして睡眠を十分にとることが大切です

市民体育館で楽しく運動するために…

【かからぬ!!】& 【うつさぬ!!】が大切です☆

