



ほけんだより



佐賀県佐賀市福祉事務所

平成30年12月号

寒さに負けず冬を元気に乗り切ろう!



冬は、空気が乾燥して寒くなります。また、インフルエンザなどの感染症にも注意が必要になります。元気に過ごすためにも手洗いやうがい、十分な休養や栄養をとるように心がけましょう。



インフルエンザ

例年12月頃～3月頃に流行する

インフルエンザウイルス

- ・38℃以上(時に40℃)の高熱
- ・頭痛
- ・関節痛
- ・筋肉痛
- ・全身の倦怠感
- ・せき
- ・のどの痛み
- ・鼻水 など

急激に症状がすすむ
(重症化することがある)

発症時期

原因

主な症状

症状のすすみ方

かぜ症候群



1年を通じて発症する

ほとんどがウイルス(90%)
その他細菌など

- ・発熱
- ・のどの痛み
- ・鼻水
- ・鼻づまり
- ・くしゃみ
- ・せき など

比較的ゆっくりすすむ

★インフルエンザを予防しましょう★

引用:「ほけんニュース」少年写真新聞社

★咳エチケット

- 咳がでる時は、
- ①マスクで・・・
 - ②ティッシュやハンカチで・・・
 - ③袖で・・・

鼻と口をおおい、ウイルスを飛ばないようにしましょう



★ていねいな手洗い

親指、つめ、指先、指と指の間、
手首までしっかり洗いましょう



★マスクは正しくつけましょう

自分の顔の大きさに合った
マスクをつける

ゴムが長いときはゴムをくくって
長さを調節する

鼻からあごまでマスクでおおう

鼻の形にぴったり合わせる



★睡眠・運動・栄養バランス



早起き早寝で十分な睡眠をとりましょう



寒い季節ですが、外で元気に体を
動かしましょう



栄養バランスがとれた食事を
1日3食とりましょう