

インフルエンザを予防しましょう！

冬本番となってきました。

インフルエンザウイルスに感染しないためにも、日常生活での予防を心がけましょう。



◎かぜとインフルエンザの症状のちがい

	風邪	インフルエンザ
症状の進行	比較的ゆっくり	急激
発熱	通常は微熱(37～38度)	高熱(38度以上)
主な症状 (発熱以外)	・くしゃみ・のどの痛み ・鼻水 鼻づまり など 局所的な症状	・咳・のどの痛み・鼻水 ・全身倦怠感 ・関節痛 筋肉痛 頭痛など

インフルエンザは高熱を伴って急激に発症し、かぜに比べ「高熱」と「全身倦怠感」などの症状がでる感染力の強い病気です。

また、肺炎や脳炎（インフルエンザ脳症）などの重篤な合併症を引き起こすことがあります。

◎日常生活での予防

インフルエンザは、主に、患者が咳やくしゃみをした時のしぶきに含まれる病原体(ウイルス)を周囲の人が吸い込むなどにより、体内に取り込むことで感染が広がっていきます。(飛沫感染)

手洗いで予防し、感染したらマスク等で咳エチケット！！

みんなの「かからない」「うつさない」という気持ちが、インフルエンザの予防にはとても大切です。

*解熱後2～3日は、感染させる恐れがあるので外出を控えましょう。

*昨年、学校等で手洗いを徹底したことで、市内小・中学校でインフルエンザの患者数が例年よりも少なかったようです。

うがい・手洗い

うがい、手洗い(石けんと流水)で、のどや手に付着したウイルスを落としましょう。
外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前など、こまめに手を洗いましょう。
その他、咳やくしゃみで口を押えた後などには、手を洗いましょう。

今年も
手洗いとうがいの
徹底を！



咳エチケット

咳やくしゃみでウイルスを拡散させないようにカバーしましょう。

《マスクをつけていない時》

・ティッシュなどで鼻と口をおおう ・袖や上着の内側でおおう ・周囲の人からなるべく離れる



咳やくしゃみが
出始めたら、マスク
をつけましょう！

冬太りに気をつけましょう

忘年会、クリスマス、お正月、新年会…と、年末年始はイベントが多く、ついつい暴飲暴食を繰り返してしまいがちです。人によっては、この時期だけで体重が増えてしまいます。

これに伴い、血液の状態(中性脂肪・血糖値・肝機能など)も悪化しやすいので、体重管理をし、年末年始対策を考えておきましょう！

年末年始、ついつい食べすぎてしまうものを
ごはんに換算すると？(ごはん1杯160kcalとして)

	みかん Mサイズ	2個	=	
	ショートケーキ	1個	=	
	おもち小(70g)	1個	=	

みかんは体にいいといっても
1日2個くらいが適量です



年末年始対策5か条

1. 体重を毎日をはかる
「今より体重を増やさないようにしよう」という気持ちが大切です。
2. 塩分のとりすぎに気をつける
お正月料理は高塩分のもので多く、むくみやすくなり、高血圧のリスクが高まります。
3. 野菜をしっかり食べる
野菜に含まれる食物繊維には、肥満を予防する効果があります。
4. 意識して運動をする
温かいお部屋にこもりがちですが、こまめに体を動かしましょう。
5. 飲酒は適量を楽しみましょう
アルコールは食欲増進させ、肥満につながります。お酒は、ほどほどにしましょう！



お野菜たっぷり鍋

食べすぎる日と、いつもどおりの日と
メリハリをつけて現状維持を保ちましょう！