

インフルエンザが注意報発令中です！

『インフルエンザ』と『風邪の違い』は？

	インフルエンザ	風邪
主な症状	頭痛、筋肉痛、関節痛	鼻水、せき、くしゃみ
熱	38~40℃	微熱
悪寒	強い	軽い
進行	急激	ゆるやか
合併症	気管支炎、肺炎など	少ない
発生状況	流行性（12~3月下旬）	散発性
病原菌	インフルエンザウイルス	アデノウイルス、コロナウイルスなど

突然に、38℃以上の高熱と強い全身症状（頭痛、筋肉痛など）が出た場合は、インフルエンザの可能性ががあります！！

『インフルエンザ』にかかってしまったら？

●早めに医療機関を受診する

症状が出てから2日（48時間）以降に薬の服用を開始した場合、十分な効果は期待できません。

●安静にして、睡眠を十分にとる

●水分を十分に補給する

お茶でもスープでも飲みたいものでOK

●無理をして職場に行かない

●咳やくしゃみ等の症状があるときは不織布（ふしょくふ）製マスクをつける



『インフルエンザ』はどうやってうつる？



●飛沫感染

感染した人が咳をすることで飛んだ、飛沫に含まれるウイルスを、別の人が口や鼻から吸い込んでしまい、ウイルスが体内に入り込んで感染する。

●接触感染

感染した人が咳を手で押さえた後や、鼻水を手でぬぐった後に、ドアノブ、スイッチなどに触れてウイルスを含んだ飛沫が付着し、その場所に別の人が手で触れ、さらにその手で鼻、口に再び触れることにより、粘膜などを通じてウイルスが体内に入り感染する。

『インフルエンザ』を予防するためには？

●予防接種を受ける

予防接種の効果は接種後1～2週間頃から出始めて5か月間ほど持続する。

予防接種をしても油断は禁物！手洗いやマスクの着用を！

●外出後の手洗い

石鹸を使ってしっかりと！アルコール消毒も効果的。

●十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力アップ！ビタミンAとCをたくさん含む冬野菜がオススメ☆

ビタミンA：粘膜の形成に不可欠。不足するとウイルスが身体に侵入しやすくなる。



ブロッコリー、小松菜、ニラ、ほうれん草などに多く含まれる。

汁物やシチューなどに加えると手軽に摂取量が増やせるのでオススメ。

ビタミンC：ウイルスに対する抵抗力を強める効果がある。その他の栄養素の働きを促進する働きもある。



大根、カリフラワー、ネギ、白菜、ほうれん草、みかんなどに多く含まれる。

ビタミンCは水に溶け出しやすいので、汁も一緒にとることのできる調理方法がオススメ。今の時期はお鍋もいいですね♪

●できるだけ人混みを避ける

人混みに入る可能性がある場合には、不織布製マスクをつけて！