

1月のほけんだより

あけましておめでとうございます。新しい一年が始まりました。今年はどんな一年にしようか、新しい目標もできたと思います。今年も一日一日を大切に過ごし、健康に気をつけて元気にがんばりましょう。

かぜ・インフルエンザを 予防する6つのポイント



外出のあとは
手洗い・うがい



換気をする



しっかり栄養をとる



じゅうぶんな
休養



ひと
人ごみをさける



外出のときは
マスクをつける

かぜとインフルエンザの違いは？

	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	緩慢	急激
発熱	通常は微熱(37~38°C)	高熱(38°C以上)
主症状(発熱以外)	<ul style="list-style-type: none"> くしゃみ 喉の痛み 鼻水、鼻づまりなど 	<ul style="list-style-type: none"> 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

正しい手洗いのやり方 さあ、みんなで手をあらおう!!



今もインフルエンザは流行っています。インフルエンザにならないために、日常生活でみなさんを取り入れてほしいことを今回ほけんだよりにたくさんせてします。