

ほけんだより







各務原市社会福祉事業団
令和2年1月17日



朝晩の冷え込みが厳しく、日中の寒暖差が大きくなってきました。インフルエンザやノロウイルスなど、冬に多い感染症が流行る季節です。手洗い・うがいを徹底し、規則正しい生活を送るように心がけ、感染症を予防しましょう。

《インフルエンザと風邪の違い》

インフルエンザ		かぜ
インフルエンザウイルス	原因	細菌・ウイルス
冬から春に多い	時期	一年を通して
全身症状 突如として、しかもグングン激しくなる。	症状の現れ方	鼻水・くしゃみ だんだん現れる（ゆっくり）
38～40℃ 3～4日持続 	発熱	37～38℃（微熱）
全身症状 （熱・倦怠感・全身関節痛・頭痛）	主な症状	局所症状（鼻水・鼻づまり・のどの痛み）
全身が非常にだるく動けない	倦怠感	弱い 
 強い 手足や腰に強く出る	筋肉痛・関節痛	ほとんどない 
強い 大流行することあり	感染力	弱い 多くの人にうつらない
肺炎・気管支炎・インフルエンザ脳症 など	合併症	安静を守ればひどくならない

インフルエンザのもう一つの顔ぶりかえし

インフルエンザは学校伝染病に指定されておりインフルエンザにかかった方は出席停止となっています。一度熱が下がって治ったと思ったらまた熱発してしまったということがインフルエンザでは多くみられるぶりかえし現象です。



＜出席停止期間＞発症後5日を経過しかつ解熱した後2日を経過するまで
ゆっくり家で静養しましょう！！

※インフルエンザにおいて「発症した後5日」の場合の「発症」とは、「発熱」の症状が現れたことをさします。日数を数える際は、発症した日（発熱が始まった日）は含まず、翌日を第1日とします。発症後5日間かつ解熱した後2日を経過するまでは、施設への通所は控えてくださるようお願いいたします。

家でできるインフルエンザ予防法

インフルエンザを家で出来る予防法を実践して、ウイルスに負けない体を作りましょう。

うがいと手洗い

外出後は必ず、うがいとせっけんを使った手洗いを習慣にしましょう。



外出時にはマスクを

感染予防にもなりますが、マスクのもっとも大きい効果は、ウイルスをまき散らさないことです。



室内の温度・湿度をチェック

室温18～22℃、湿度60%前後が目安です。特に乾燥には要注意。加湿器などを上手に使いましょう



健康な体作りが かぜの予防に



気温が下がり、空気が乾燥してくると、気を付けたいかぜ。うがい・手洗いがかぜの予防の基本です。習慣づけるようにしましょう。また、規則正しい生活で、ウイルスを寄せつけない強い体を作ることも大きなかぜ予防になります。気をつけましょう。

せっけんで手を洗う



がらがらうがい



3食しっかり食べる



早寝早起き

