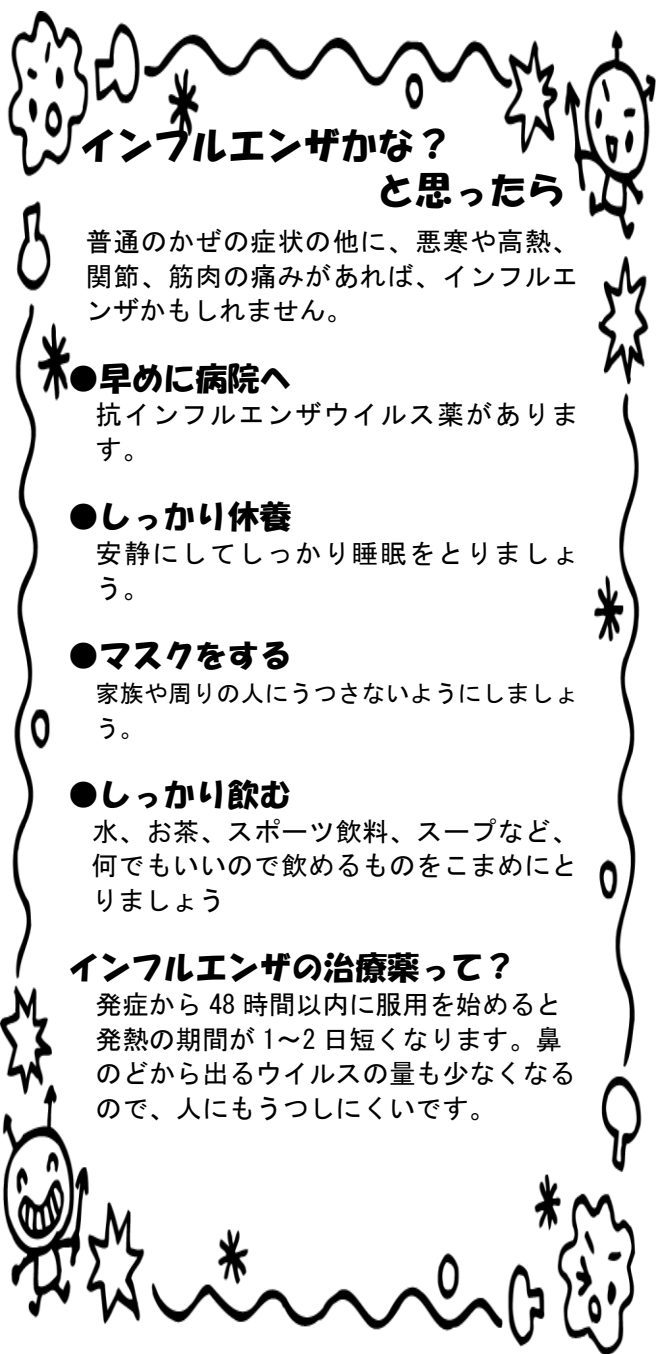




1月のほけんだより

あけましておめでとうございます。新しい1年がスタートしました。今年も元気に過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきましょう。お休みの間について不規則な生活をしたり、食べ過ぎたりしませんか感染症が流行する時期でもあります、健康には十分留意していきましょう。



インフルエンザかな？ と思ったら

普通のかぜの症状の他に、悪寒や高熱、関節、筋肉の痛みがあれば、インフルエンザかもしれません。

●早めに病院へ

抗インフルエンザウイルス薬があります。

●しっかり休養

安静にしてしっかり睡眠をとりましょう。

●マスクをする

家族や周りの人にうつさないようにしましょう。

●しっかり飲む

水、お茶、スポーツ飲料、スープなど、何でもいいので飲むものをこまめにとりましょう

インフルエンザの治療薬って？

発症から 48 時間以内に服用を始めると発熱の期間が 1~2 日短くなります。鼻のどから出るウイルスの量も少なくなるので、人にもうつしにくいです。

ノロウイルスにも 気をつけて

★どんな症状になるの？

潜伏期間（24~48 時間）のあと、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛があります。熱はそれほど上がらず、1~2 日続いて治癒します。軽いカゼのような場合もあれば、一日に何度も吐く場合もあります。

★予防には？

ノロウイルスは感染している人の嘔吐物や便などの中にいます。感染力がとても強いためしっかりと手洗いするのが一番の予防です。

★なってしまったら？

こまめに水分をとって、ゆっく休養しましょう。下痢止めは回復を遅らせることがあるので、使わない方がいいでしょう。

「水分補給」は

カゼやインフルエンザの予防にも

- のどや鼻の粘膜をうるおしてウイルスの感染を防ぎます。
- 侵入したウイルスを痰や鼻水と一緒に外に出す働きを助けます。

引いてしまったあとも

発熱や下痢、嘔吐があったら、いつも以上に水分補給が大切です