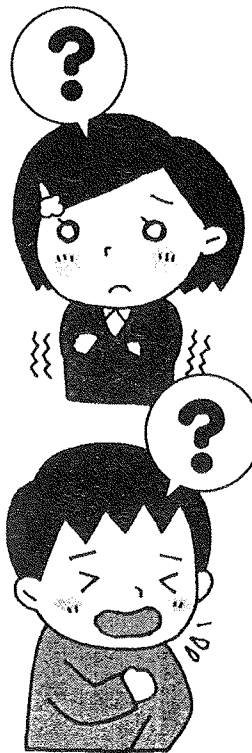


この症状、なぜ? インフルエンザ?



	か ぜ	インフルエンザ
しょうじょう で 症状が出る場所	のどや鼻	ぜんしん 全身
しょうじょう かた 症状のすすみ方	ゆっくり	はや 早い
はつ ねつ 発 熱	37~38度くらい	38~39度以上
はな みず 鼻 水	ひきはじめに出る	あと で 後から出る
せ き せ き	すこ かる 少し、軽い	たくさん、つよ 強い
あたま いた 頭の痛み	かる 軽い	つよ 強い
きんにく かんせつ いた 筋肉・関節の痛み	あまり出ない	つよ で 強く出る
だるさ・さむけ	あまりない	つよ 強い

かぜとインフルエンザには同じような症状が出る事が多いため、たとえば『重いかぜ』と『軽いインフルエンザ』は区別がむずかしいことがあります。「ちょっとしんどいかも」と思ったら、早めにお医者さんにみてもらうことが大切です。

インフルエンザはこうしてうつります

ひまつかんせん
飛沫感染

よぼう
予防するには

せつしよくかんせん
接触感染

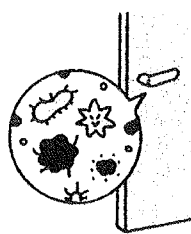
よぼう
予防するには



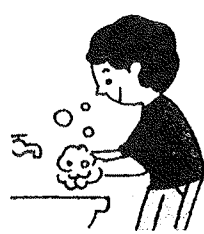
せき
咳やくしゃみでとびちった飛沫を吸い込む。



マスクや咳エチケット。うつつさないことも大事。



ウイルスのついた物を触った手から口や鼻に入る。



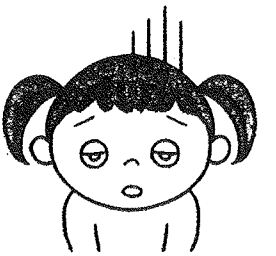
手をよく洗ったり、アルコールで手や指を消毒。



イライラ

心の元気と体の元気

あなたは「心と体はつながっている」ことを知っていますか。
毎日何となくつまらない、いつも疲れている感じでやる気が出ない、すぐにいらいらしてしまう。
こんな人はストレスがたまっているかもしれません。心が元気でないと、体に不調が出てくる場合があります。
心を元気にする方法を考えてみましょう。



心を元気にする方法

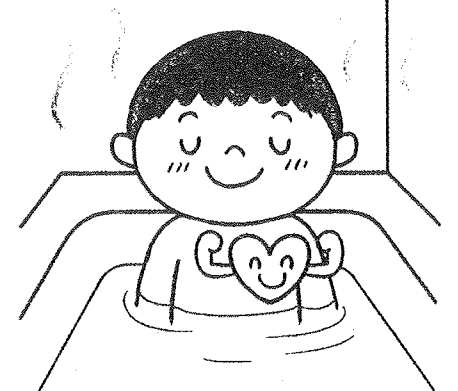
- ・スポーツなどで汗をかく
- ・好きな音楽を聴く
- ・お風呂にゆったりつかる



汗をかいてすっきりリフレッシュすると、気分が変わります。

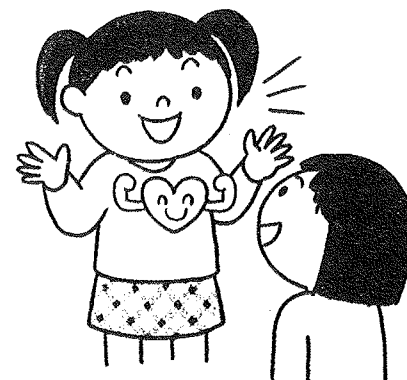


音楽でリラックスすると、心がおだやかになります。



ぬるめのお風呂にゆったりつかると「ホッと」します。

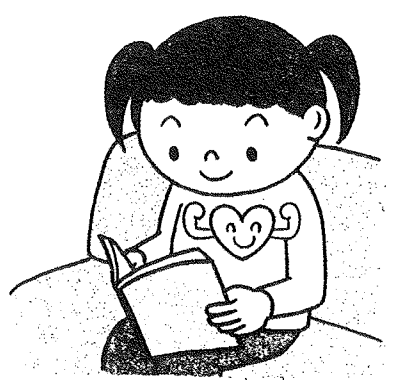
- ・友だちとおしゃべりする
- ・ぐっすり眠る
- ・自分の好きなことをする



楽しいおしゃべりは、つらいことを忘れさせます。



眠ることで嫌なことを忘れることができます。



好きなことをすると、嫌なことを忘れられます。

このほかにも、全身の筋肉や関節を伸縮させる「ストレッチ」もいいですよ。

寒さに備え、衣服を考えてみよう

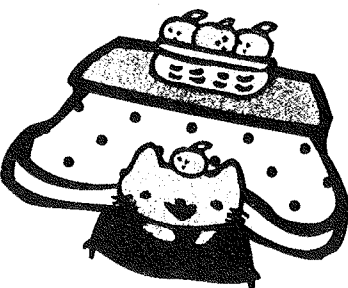
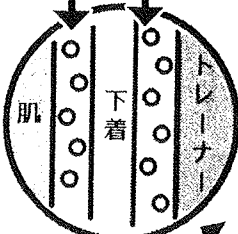
じつは、下着は寒さを防ぐのにとっても効果があるんですよ。

下着のすごい働き!

上着のよごれを防ぐ…
下着が汗や皮脂を吸収してくれる

汗を吸う…
汗で体が冷え、かぜをひくことがなくなる

あたたかい空気層



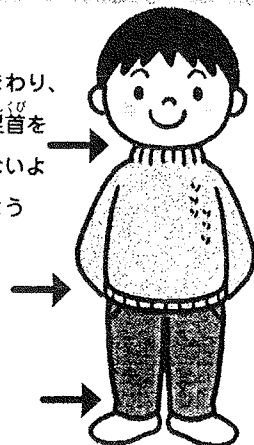
保温する…
肌と下着の間の空気層があることで体温が逃げない

肌触りのよい、清潔な下着を毎日取り換えて着ましょう

衣服の上手な着方

もし、室内で暑くなってきたら…
セーターなどの下にシャツを着ていれば、室内でも体温調節ができるよ!

首や胸まわり、手首や足首を冷やさないようにしよう



外に出るときは、マフラーや手袋、タイツやハイソックスなどで温かくしよう



あまり着すぎても逆効果! 重ね着は4枚程度がおすすめです



12月3日 (火)

まえけんしん
・・・マラソン前検診があります

8日 (日) のオレンジマラソンに参加する人の検診です。

せき 咳エチケットできていますか?

せき・くしゃみが出るときは



マスクをつける

せき・くしゃみが出そうになったら

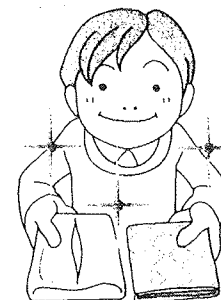


口と鼻をおおう

せき・くしゃみをしたあとは



使ったティッシュはすぐに捨てる



ティッシュ・ハンカチを持っておく



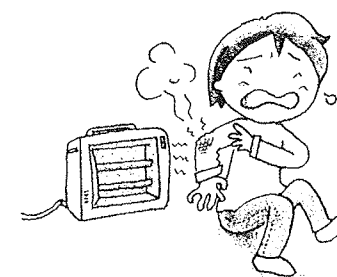
まわりの人にかからないように横を向く



手で覆ったときは、手を洗う

やけど

さむ 寒くて あたたかいものがこいしいですが・・・



きをつけてね!