



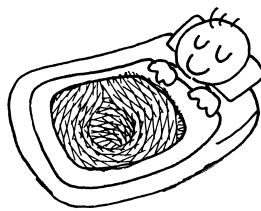
健康管理は万全ですか？ 冬を元気に乗り切ろう！

風邪とインフルエンザは
違います！

インフルエンザと風邪の違い		
区 分	インフルエンザ	風 邪
初期症状	悪寒・頭痛	のどの乾燥感・くしゃみ
主 症 状	発熱・全身痛・倦怠感	鼻水・鼻づまり・せき
熱	38～40度	微 熱
合 併 症	気管支炎・肺炎など	合併症にかかることは あまりない

風邪やインフルエンザに
かからないためのポイント

●睡眠をしっかりととりましょう



が落ちてしまいます。

日頃から十分な睡眠をとりましょう。睡眠不足があると、ウイルスに立ち向かう体の抵抗力

●栄養をとりましょう



含む食品（レモン、ほうれん草、にんじん、かぼちゃなど）をしっかりとりましょう。

栄養が偏ると風邪をひきやすくなります。卵、豆腐、魚、肉などのタンパク質、ビタミンを多く

●うがい、手洗いを忘れずに



手洗いは習慣にしましょう。

粘膜に付着したウイルスや細菌を取り除くにはうがいと手洗いが最適です。外から帰ったら、うがい、

●予防接種を受けましょう

予防接種を受ければ、8割程度の人がインフルエンザにかからずに済むか、症状が軽くなります。特に、インフルエンザにかかると重症になりやすい、乳幼児や高齢者はインフルエンザの予防接種をしておくことが安心です。65歳以上の方には、インフルエンザ予防接種の受診票を送付していますので、ご利用ください。今年度の接種期間は、10月22日から平成20年1月31日までです。

もしもインフルエンザにかかってしまったら・・・

- ・ 早めに受診して治療を受けましょう。特にインフルエンザの場合は、早期受診が早めの回復につながります。
- ・ 安静にして、十分な睡眠を取りましょう。
- ・ 熱が出て汗をかいたので、水分を補給するようにしましょう。
- ・ からだを十分あたため、のどが乾燥するので、部屋の湿度を60～80%に保ちましょう。

