

ボク 虫歯ゼロ わたし

11月2日の幼児歯科健康
診査で虫歯がなかった
子どもたちです。

◆1歳6カ月児



山岸 桜子ちゃん
さくらこ

(山岸)



四日市 拓海くん
たくみ

(四日市)



中河原 華ちゃん
すまれ

(江刈馬淵)

◆3歳6カ月児



丸山 優香ちゃん
ゆか

(下町)



丸山 玲奈ちゃん
れな

(元木)



健康福祉 ネットワーク

～みんなでつくろう健康くずまき～

その症状はカゼ？

それともインフルエンザ？

インフルエンザは、気温が下がりがり空気が乾燥する十二月から二月までが流行のピークです。その原因は、感染者のせきやくしゃみから出されたウイルスを鼻や口から吸い込んだために起こります。主な特徴は、感染する力が強く人から人へ急速に感染し、三十八度以上の高熱や関節痛など重い症状です。

また、高齢者は自覚症状が出にくく、乳幼児は頭痛や関節痛など痛みの症状が出ていても周囲の人が気付きにくいいため、死亡するケースもあるので特に注意が必要です。

ここでは、カゼとインフルエンザの違いについてお知らせします。症状を見極め「かかったかな？」と思ったら、無理をせず、早めに受診しましょう。

カゼとインフルエンザの違い

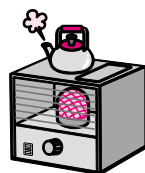
	カゼ	インフルエンザ
感染力	だだらと広がることが多い。	人から人へ急速に広がる。
症状	主に鼻、のどなどに症状が現れ、発熱を伴うこともある。	38～40度の高熱、悪寒、頭痛、倦怠感などの全身症状を伴う。鼻、のどなどにも症状が出る。
経過	ゆっくりと経過する。	急激な高熱で発症する。

予防の3原則

①感染経路を断とう

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下してウイルスに感染しやすくなります。

- 人混みへの外出は控えよう。
- 外出時はマスクをしよう。
- 外出後は手洗いとうがいをしよう。
- こまめに部屋を換気しよう。
- 加湿器などで部屋に適度な湿度(50～60%)を保とう。



②抵抗力をつけよう

体力や抵抗力があれば、インフルエンザにかかりにくくなります。

- 十分な栄養と睡眠を心掛け、適度な運動をしよう。



③免疫をつけよう

流行する前に免疫を付けることで重症化や死亡を予防します。

- ワクチンによる予防接種を受けよう。