

れいねん がつ がつ りゅうこう  
例年12月～3月は、インフルエンザの流行シーズンとされています。

## インフルエンザと普通の風邪はどう違うの？

ふつう かぜ おお いた びじゅう せき しょうじょう ちゅうしん ぜんしんしょうじょう み  
普通の風邪の多くは、のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳などの症状が中心で全身症状はあまり見られま  
せん。ねつ も インフルエンザほど 高くなく、重症化することもありません。

いっぽう 38℃ 以上 発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身の だるさ などの症状が比較的

きゅうそく あらわ とくちょう  
急速に現れるのが特徴です。



## インフルエンザにかからないためにはどうすればいい？

- ① 流行前のワクチン接種
- ② 外出後の手洗いうがい
- ③ 適切な湿度の保持(50～60%)
- ④ 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
- ⑤ 人混みや繁華街への外出を控える



1月の予定

17(月)～21(金)体重測定、21(金)三浦医師来所、28(金)磯貝医師来所