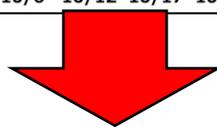
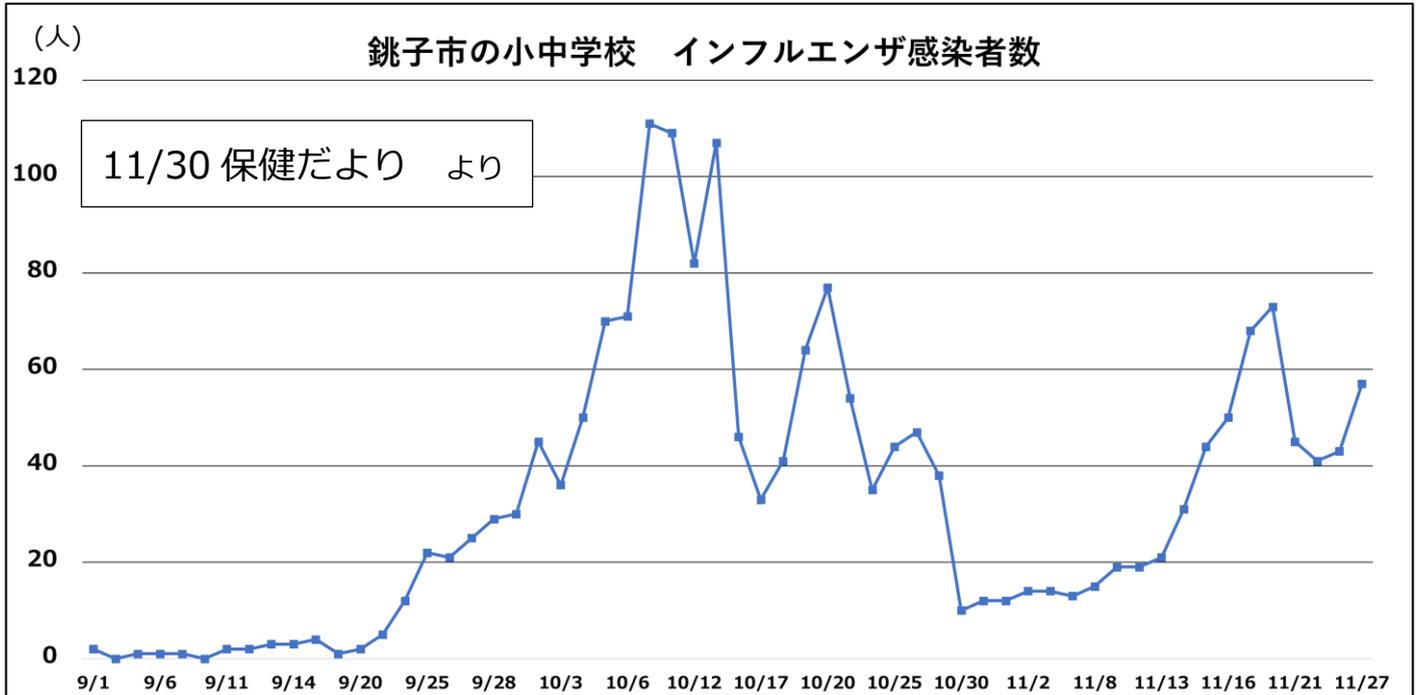


けいほう インフルエンザ警報が発令されました

千葉県では、12月13日にインフルエンザ警報が発令されました。2019年1月以来、5シーズンぶりの警報だそうです。また、そのシーズンに比べ、5週間も早く警報が発令しており、大流行が予想されます。



【インフルエンザの予防のポイント】

さいかくにん
再確認!

- (1) 流水とせっけんによる手洗いをこまめに行いましょう。
- (2) 咳エチケットをこころがけましょう。
- (3) 適度な湿度を保ちましょう。
- (4) 十分な休養とバランスのとれた栄養をこころがけましょう。
- (5) 人混みへの外出を控えましょう。
- (6) 室内ではこまめに換気をしましょう。



※重症化の予防のため予防接種を受けることも検討しましょう。

かぜとインフルエンザ どう違う?

みなさんご存じ、この季節の私たちにとって大敵である「かぜ」と「インフルエンザ」。大まかな症状や予防方法は似ていますが、さまざまな違いがあります。2つを比較してみると…。



	かぜ	インフルエンザ
発症の早さ	徐々に発症する	急激に発症する
主な症状	せき、鼻水、鼻づまり、喉の痛みなど軽い症状が多い	強い全身症状（関節痛、筋肉痛など）が出やすい
発熱時の体温	あっても37℃台が多い	38℃を超える
悪寒、倦怠感	軽め、またはほとんどない	強く、全身で生じる
主な病原体	ライノウイルスなど	インフルエンザウイルス
感染力	それほど強くない	強い。短期間で多くの人に感染する
合併症	ほとんどみられない	肺炎や脳症などの合併症もみられる



また、インフルエンザは『学校において予防すべき感染症』として「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」出席停止扱いになることが学校保健安全法施行規則で定められています（※発症した日を0日自と数えます）。もちろん早めの受診と医師による診断は必須ですが、「ちょっと気になる」「何だかおかしい」といった初期症状の段階で自分の状態をきちんと把握することも大切です。自分のため（早期回復）そしてまわりの人のため（感染拡大防止）にも、知っておいてほしいと思います。