

11月19日(水) インフルエンザ

インフルエンザが広がっています。

扇 小学校でも、毎日のように、

あたら 新しく学級閉鎖がで出ています。

あらた 改めて、インフルエンザについて
かんが 考えてみましょう。

ふつう 普通のかぜは、鼻や喉の症状から始まることが多いと
おも 思いますが、インフルエンザは急に高い熱が出るのが特徴
です。発熱とともに悪寒や頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身
しょうじょう 症状も強く、鼻汁や咳などの症状は発熱のあとから出て
きます。また、気管支炎や肺炎を起こしやすく、重症化する
と脳や心臓の病気になることもあります。

かんせんよぼう インフルエンザの感染予防のためには、ひとごと
がいしゆつご てあら しゅうかん つ 外出後の手洗いの習慣を付けることです。また、空気が乾燥
するとインフルエンザにかかりやすくなります。外出時にマ
スクをつけたり、しつない かしつき つか てきど しつど 室内では加湿器などを使って適度な湿度を
たもちましょう。日頃から、バランスのとれた栄養や十分な
きゅうそく ていこうりょく たいせつ 休息をとり、抵抗力をつけておくことも大切です。



村越 新