

# 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、  
新しく学級閉鎖が出ています。

改めて、インフルエンザについて  
考えてみましょう。



普通のかぜは、鼻や喉の症状から始まることが多いと  
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  
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。

インフルエンザの感染予防のためには、人混みを避け、  
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、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  
休息を取り、抵抗力をつけておくことも大切です。

村越 新