



# インフルエンザ・風邪の季節到来!!!



## インフルエンザにかかったら!



- 38～40度の急激な発熱、悪寒、頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状が現れたら  
すぐに病院にかかりましょう!
- 医師の指示に従って登校しましょう。
- 予防の基本は予防接種(ワクチン)を受けること。
- 風邪の場合は、症状にあった薬が処方されます。



## インフルエンザと風邪の予防対策は!



**十分な睡眠** ・ **バランスの良い食事** ・ **手洗いとうがい**  
**温度・湿度のコントロール**(濡れタオルを部屋にかけるなど)  
**有酸素運動** ・ **マスクの着用** ・ **禁煙** ・ **水分の補給**  
**ストレスの解消**



昨年から騒がれていた「**新型インフルエンザ**」は、**季節性インフルエンザ**の中に組み込まれました。予防接種**ワクチン**も同様です。

皆で**インフルエンザ**に罹らないよう、**注意**しましょう!!

