



インフルエンザも
ノロウイルスも、
予防の基本は手洗い
ですよ~。

今回のテーマ

- ・インフルエンザと風邪の違い
- ・感染性胃腸炎（ノロウイルス）に注意
- ・年末年始の健康管理

- この症状はかぜ？インフルエンザ？ -



♡かぜとインフルエンザの症状の特徴をまとめてみました



| | 風 邪 | インフルエンザ |
|---------------|----------------------------------|---|
| 発症時期 | 1年を通じてかかる | 冬季に流行する |
| 症状の進行 | ゆっくり | 急に症状が出る |
| 発 熱 | 通常は微熱の場合が多い (37℃~38℃) | 急な高熱(38℃以上)が出る。 でも…熱が出ない事もあるんです!! (下を読んでね) |
| 発熱以外の 主な症状 | くしゃみ、 のどの痛み、 鼻水、 鼻づまりなど | 咳、のどの痛み、鼻水、 全身倦怠感、食欲不振、 関節痛、筋肉痛、寒気 激しい頭痛など ※ 全体的に症状が強い |

知ってましたか?!

インフルエンザでも、
熱が出ない事がある
んです。

そのわけは?

フ
ク



- インフルエンザの予防接種を受けている。
- 市販の風邪薬を飲んだ。
- 高齢者である。
- B型インフルエンザは、38℃以下の熱と呼吸器官、消化器官不調が特徴。
などが原因として考えられます。

自分で判断せず、早めに病院へ行きましょう。

この時期

感染性胃腸炎 ~ノロウイルス~ にも注意が必要です。

ノロウイルスって何?

- ◆ ノロウイルスは秋から冬にかけて流行します。感染性胃腸炎の原因となるウイルスです。
- ◆ 主にヒトの手指や食品などから感染し、おう吐、下痢、腹痛などの症状を引き起こします。
- ◆ 治療薬や予防ワクチンはなく、抵抗力の弱い子どもやお年寄りには注意が必要です。
- ◆ 感染力が非常に強いウイルスです!! わずか 10~100 個程度で感染すると言われています。

発生時期はいつ頃?

※流行のピークは12月から1月



まさに、今でしょ!!

ノロウイルスに感染すると...



1~2日で発症

- ・おう吐
- ・発熱 (38℃以下)
- ・下痢 ・腹痛
- ・頭痛
- …など



2~3日で快方へ

回復

ただし
二次感染に
要注意。

手洗いしっかり!

年末年始の健康管理 ~体重増加に注意!!

年末年始は「いつもと違った過ごし方」をする時期です。この時期に「体重が増えた!」と言う人は多いのでは? 忘年会、クリスマス、お正月休みなどで、高カロリーの食事飲酒、運動不足などがその原因の一つになります。「つい」「今日だけ」が後悔のもと。年末年始も健康第一でお過ごしください。



おまけ♡

~2019年を振り返って~

2019 流行語大賞

『ONE TEAM』

ラグビー日本代表のスローガン

消費税増税 8%→10%に

元号が「平成」から
「令和」に

「タピオカ」
ブーム



旭化成の吉野彰氏が
ノーベル化学賞を受賞

みなさんにとって2019年は
どんな一年でしたか?

2020年も素敵な一年になりますよう願っています(*^^*)

良いお年を♡♡♡

八村塁 日本人初
となるNBAドラフト1巡指名



イチローが
現役引退

