高岡向陵高等学校　生徒保健委員会　11月10日発行 **HEALTH　11月号**	令和5年度 NO.3 高岡向陵高等学校

インフルエンザの感染を防ぐポイント　「手洗い」「マスク着用」「咳(せき)エチケット」

毎年秋から冬にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。今年は例年より早く、今週インフルエンザの報告が数件ありました。インフルエンザは、高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては重症化するおそれもあります。流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。インフルエンザの感染を広げないために、一人ひとりが「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう！

	インフルエンザ	風邪
症状	38度以上の発熱	発熱
	全身症状（頭痛、関節痛、筋肉痛など）	局所症状（のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳、など）
	局所症状（のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳、など）	
	急激に発症	比較的ゆっくり発症
流行の時期	12月から3月（1月から2月がピーク） ※4月、5月まで散発的に続くことも	年間を通じて。特に季節の変わり目や疲れているときなど

冬季はインフルエンザだけでなく、新型コロナウイルス感染症や感染性胃腸炎などの流行も心配です。手洗いなどの対策とともに、自分の免疫力を少しでも高めておくことが予防の基本です。

そのためには、

- 栄養バランスの取れた食事
- 十分な睡眠
- 適度な運動
- ストレスの発散
- よく笑う

これまでも言われ続けてきたことですが、流行期を前に家族と一緒に免疫を高める生活を実践していきましょう。もし、インフルエンザと診断されたら、学校に連絡してください。