



ほけんだより

臨時号



インフルエンザ警報発令中です!



奈良県でも非常に多くのインフルエンザ患者が増えてきています。

2024年の末の奈良県の1医療機関あたりでのインフルエンザ感染者数は68.48人、と多く
全国で15番目に感染者数が多い県とされました。

○ インフルエンザの典型的な症状

せき	のどの痛み
頭痛	鼻水
38℃以上の発熱	
関節痛	筋肉痛
けん怠感	

○ こんな人は要注意!

- ・ 慢性の持病を持っている
- ・ 免疫が下がっている
- ・ 妊婦
- ・ 肥満
- ・ 過労
- ・ ストレス

睡眠不足だったり、
食生活が乱れたり、運動
不足・過度な運動をした
りすると免疫は下がって
しまいます。



予防をおさらいしましょう

マスクの着用

- ・ 人混みに出るときや せきが出る時 など

手洗いうがい

- ・ ごはんを食べる前、外から帰ったあと、
トイレのあと、せきやくしゃみで手を押さ
えたあと など

室内の湿度・温度

- ・ 湿度 50~70% 程度を保つ
- ・ 温度 20~25℃ 程度を保つ

手指消毒

- ・ 20~30秒しっかりと手全体に塗り込む
ことでウイルスの99.9%を不活化でき
ると言われています。

生活習慣

- ・ 適度な運動
- ・ 睡眠はしっかりと
- ・ 食事はバランスよく