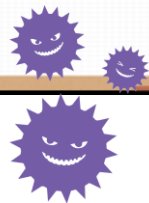
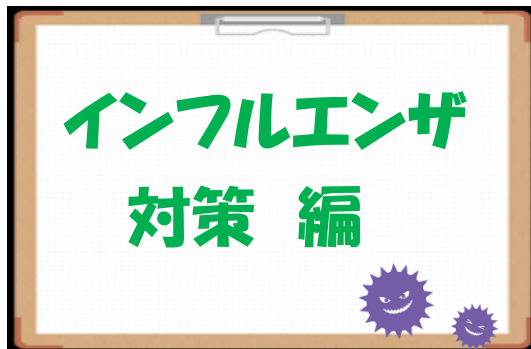


ミニミニ

ワンポイント情報

インフルエンザ

症状は普通の「かぜ」と似ていますが、突然、38度以上の熱がでます。脳炎や心不全など危険な病気につながることもあるウィルスによる感染症です。



○手洗い

手の甲、指の間、手首も洗おう



※ワンポイント

薬用石鹸の使用、アルコール製剤による手指衛生も効果的



○うがい

- ① クチュクチュペッ
- ② ガラガラペッ
- ③ ガラガラペッ



※ワンポイント

緑茶でうがい

緑茶のカテキンには抗菌や抗ウィルス作用があると言われています。

○マスク

鼻、口をおおう



※ワンポイント

不織布製のマスクがいいです。



○バランスの良い食事

○十分な睡眠

○軽い運動

日頃から十分な休養とバランスの取れた栄養摂取で体の抵抗力を高めよう



○予防接種

- かかりにくくなる
- かかっても軽く済む

※ワンポイント

流行時の人混みや繁華街への外出は控えましょう。

