

## 新年!!あけまして おめでとうございます

あとチャットで

こんにちはみなさん。もう少しで2017年も終わりですよ～♪

年賀状は書きあがりましたか？気持ちを込めて書きましたか？

大掃除は済みましたか？前号では年末大掃除と題してオススメ洗剤をご紹介いたしましたので、これから大掃除をしようとしている方は是非、使用してくださいね。

そして毎年のように年末から流行するのがインフルエンザです。

きちんとした生活をして予防もしっかりしなかつたら、感染するので気をつけてくださいね。

そこで本号ではインフルエンザから身を守る為の予防策と対処法などを記述させていただきます。

### 1. インフルエンザの恐ろしさ

		風邪の場合	インフルエンザの場合
症 状	発熱	38度以上の発熱	
	局所症状 (喉の痛み、鼻水、くしゃみ、咳など)	全身症状 (頭痛、関節痛、筋肉痛など)	
	比較的ゆっくり発症	急激に発症	
時 期	年間を通じて（特に季節の変わり目）		12月～3月（1月～2月がピーク）

### 2. インフルエンザから身を守るために

- (1) 正しく手を洗う
- (2) 普段の健康管理
- (3) 予防接種を受ける
- (4) 適度な湿度を保つ
- (5) 人混みや繁華街への外出を控える



### 3. 「インフルエンザかな？」と思ったら・・・

#### (1) 早めに医療機関へ行く

もし急に38度以上の発熱※がでて、咳やのどの痛み、全身の倦怠感を伴うなどインフルエンザが疑われる症状が出た場合には、早めに医療機関（内科や小児科など）で受診しましょう。

※発熱12時間未満の場合、検査の結果が陽性にならないことがあります。

特に幼児や高齢者、持病のある方、妊娠中の女性は肺炎や脳症などの合併症が現れるなど、重症化する可能性があります。

#### (2) 安静にする

睡眠を十分にとるなど安静にしましょう。

#### (3) 水分補給

高熱による発汗での脱水症状を予防するために、特に症状がある間は、こまめに水分補給が必要です。

今年もENJOY LIFEを読んでいただき誠に有難う御座いました♥では良いお年をスタッフ一同♥