

# ほけんだより 9月

平成 29 年 9 月 15 日 呉市立警固屋中学校 保健室

2 学期が始まって 2 週間。夏の疲れがあること、一日の気温差が大きいことから、とても疲れやすくなります。いつも以上に体調に気を配りましょう。



## インフルエンザが流行しています!

9 月に入り、朝晩の気温差が大きくなり、一気に涼しい日が続きました。そしてこの度、呉市内でも一部の地域でインフルエンザが流行しています。この時期としては珍しく、次々と感染しているため、注意が必要です。

とはいえ、気をつけることは、基本的な生活習慣（早寝・早起き・朝食）をいつもより意識して行うことです。

免疫力を高め、ウイルスをよせつけない体づくりをしましょう。



### おじいちゃんの ほうが良かった



## 風邪かな?それともインフルエンザ?

受診するのを迷ったことはありませんか?たしかに症状があらわれて短時間で見分けるのは、お医者さんでも難しいようです。

- それでも一応の目安として
  - こんな時はインフルエンザかも
  - 咳がでてのどが痛い
  - 熱が上がってきた(38℃以上)
  - 全身がだるい
  - まわりでインフルエンザが流行している
- こんな症状があれば受診しましょう。

抗インフルエンザ薬は発症してから48時間を過ぎると効果が下がるので、それまでに受診してください。

