

12月21日は冬至です。1年のうちで昼の時間が最も短い日です。翌日から少しずつ長くなることから冬至は太陽が復活し、生命の再生が始まると考えられてきました。冬の寒さはこれからが本番です。年末年始で何かと忙しい時期ですが、早寝早起きを心掛け、生活リズムを崩さないようにして、寒い冬に負けずに元気に過ごしましょう。

12月の保健目標 **かぜに注意しよう**

毎年、12月から3月にかけてインフルエンザが流行します。今年は例年より早く、11月に流行期に入りました。インフルエンザは風邪とは違って、感染する力が強いため、一気に広がってしまいます。日常生活で予防に気をつけることはもちろん、「かかったな」と思ったら、できるだけ早く病院で診てもらいましょう。風邪によく似た症状の軽いインフルエンザの例もあり、油断大敵です。また、インフルエンザは、「出席停止」となりますので、医師の指示にしたがってください。

風邪とインフルエンザの違い

インフルエンザ		普通の風邪
急激に	発病の様子	ゆっくりと
発熱・全身痛（筋肉痛・関節痛など）	主な症状	鼻水・鼻づまり・のどの痛み
38～40度の高熱	熱	あっても37度台
強い	寒気	軽い
強い	だるさ	軽い
短期間に多くの人が感染する	流行	徐々に感染が広がる
脳炎や脳症など	合併症	ほとんどない

どのくらい周囲に飛散するのかな？

インフルエンザウイルスは、患者がくしゃみや咳をすることによって、
気道分泌物の小粒子（飛沫）に含まれて周囲に飛散します。

■周囲に飛散する小粒子の数は？

■飛沫感染の可能性がある患者からの距離は？

