

ほけんたより冬休み号

★インフルエンザと風邪の違いとは。

・風邪は、症状がのどや鼻からで、進行はゆっくりである。
発熱は37~38度前後なのが特徴。

・インフルエンザは、全身(筋肉痛や関節痛等)に
症状が出て、進行は早い。熱は、38度以上である。

インフルエンザは、症状が重く進行が早いのが特徴。

症状を早めに察知
医師の診察を受ける
ことが重症化、感染
拡大を防ぐ!

★冬休みにあたって

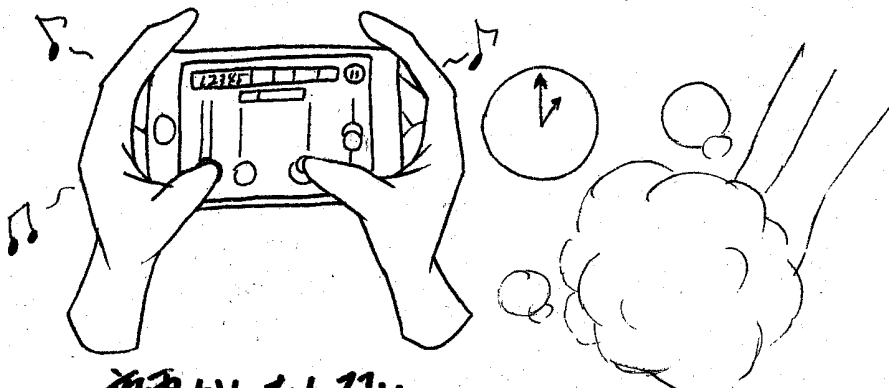
生活習慣病とは?~

生活習慣病とは、食事や運動、ストレス等の生活習慣が
その発症・進行に深く関わる病気のことを言う。

主な生活習慣病は糖尿病、高血圧、肥満、脳卒中等。

日本人の死因は、脳卒中や、がん等であり、その多くは、生活習慣に
関係する生活習慣病である。そこで、今、から予防しましょう。

例えば...



・夜更かしをしない

・しっかりと手洗いをする

他にも...

・好き嫌いをしない。

・旧く規則正しく
食べる。

・歯を大切にする。

etc...

以上のことに気を付けて

元気に冬休みを過ごしましょう!

2年1組住田愛里