

# インフルエンザ・ノロウイルス に気をつけましょう

## インフルエンザの症状

- ・寒気を伴う高熱(38度以上)
- ・全身疲労感
- ・鼻水、咳、のどの痛みなど
- ・吐き気、嘔吐、下痢などの
- ・頭痛、関節痛

## ノロウイルスの症状

- ・嘔吐・下痢
- ・発熱
- ・咳、のどの痛みなど
- ・重症の場合はけいれんの症状がみられることがある

## インフルエンザ、ノロウイルスかなと思ったら

まず早めにかかりつけ医に相談しましょう。  
または、病院を受診しましょう。



こころとからだの健康増進センター

加藤病院

保健師 石田、左山

0855-72-0640 (代表)

# 予防にはしっかり手洗いをしましょう

## じょうずに手を洗いましょう



1 両手を水で洗います。



2 セッケンを手にとってアワをつくります。



3 手のひらを洗います。



4 ゆびのあいだも洗います。



5 手のそとがわを洗います。



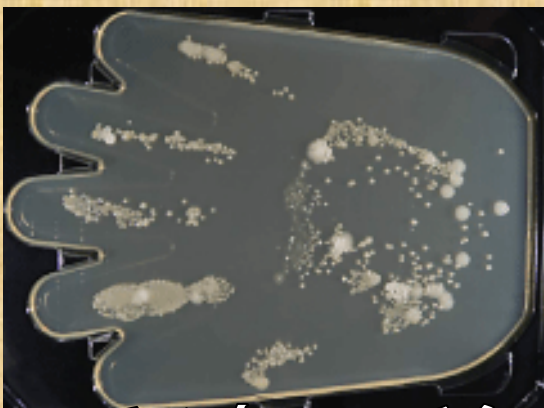
6 ゆびさきの、ツメのところを洗います。



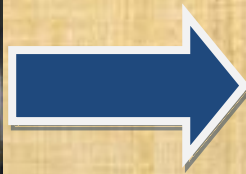
7 おやゆびのつけねも洗います。



8 さいごに手首を洗って、水で15秒くらい洗いながします。



手洗い前



手洗い後



家族での  
タオルの  
共有はダメ