



防御力・経験値をUPさせる☆

インフルエンザ バスターへの道

～プロローグ

時は平成22年、日本。

昨年、新型ウイルスが猛威を奮い、大勢のお年寄りや子供たちの命が犠牲となった・・・。
今年も「インフルエンザ」の季節がもう目前に迫っていた。

そんな時、勇気ある大人たちが立ち上がった！魔の「インフルエンザ」から、愛する人・大切な人を守るため・・・

私たちが
手助け
いたします



MISSION 1. 敵を知れ！～普通の風邪とはどう違う？！～

まずは、敵…「インフルエンザ」のことをよく知ることが大切よ。かぜと「インフルエンザ」の違いはご存知かしら？

頭痛、関節痛、筋肉痛
など**全身の症状**が強く
現れるのが特徴です。

項目	インフルエンザ	かぜ
原因	インフルエンザウイルス(A型、B型)	ライノウイルス、コロナウイルス、アデノウイルス等
発熱	急激、 38～40度 (3～4日間)	ない、もしくは微熱
悪寒	強い	弱い
優勢症状	全身症状(発熱、全身倦怠感等)	呼吸器症状(のどの痛み、せきなど)
全身の疼痛(関節痛、筋肉痛等)	強い	ない
合併症	気管支炎、肺炎など	ない

実際には、インフルエンザとかぜは症状だけからの鑑別は困難ですよ！

しかし、現在インフルエンザに感染しているかどうかを簡単に調べられる検査薬が医療機関に広く普及し、鑑別が容易になりました。

『かぜもしくはインフルエンザに感染した！』と思ったら、早めに受診して、医師による適切な処置を受けてくださいね。

インフルンザの特徴を理解した。経験値が5UPした！！

MISSION 2. 今すぐできる予防策を習得せよ！！！！

もう彼ら、「インフルエンザ」は目前まで迫ってきています！

次は、私が「インフルエンザ」に負けない防御力を身に付けていただくためのお手伝いをさせていただきます。

あなたは「インフルエンザには負けない！絶対かからない」と言い切る自信・体力はありますか？

「かかるはずがないぜ」という方…

「いや…かかるかもしれない」という方…

日常生活では

インフルエンザ バスターの極意

①温かいものを食べよ！

体温が0.5度下がると免疫力は30%以上も低下すると言われておる。温かいものを食べて体を温めるのも、免疫力アップの秘訣じゃ。(特にしょうがはオススメ！)

②室内を適度な湿度を保て！

インフルエンザウイルスは湿度に非常に弱いじゃ。加湿器などを使って適度な湿度に保つことは有効な予防方法である。

まず、体調を整えて抵抗力をつけ、ウイルスに接触しないことが大切です！

①栄養と休養を十分とる

体力をつけ、抵抗力を高めよ

②人混みを避ける

病原体であるウイルスを寄せ付けるな

③外出後の手洗いとうがいの励行

手洗いは接触による感染を、うがいはのどの乾燥を防ぐのだ

④マスクを着用する

自分だけでなく、あなたの大切な周りの人たちを守る

予防策を体得した。防御力が10UPした！！