

これからの季節は、1年のうちで最もインフルエンザが流行します。



ご注意ください!! インフルエンザの 季節です!!

風邪とインフルエンザの違いって？

	風邪	インフルエンザ
症状	鼻水やのどの痛みなどの局所症状。	38℃以上の発熱や咳、のどの痛み、全身の倦怠感や関節の痛みなどの全身症状。
流行の時期	1年を通しかかることがあります。	1〜2月に流行のピーク。ただし、4〜5月まで散発的に流行することもあります。

インフルエンザにかかったら、どうしたらよいですか？

右記のようなインフルエンザの症状がある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

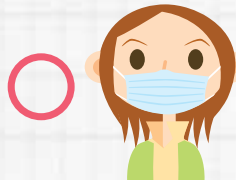
どうしたら予防できますか？

- 外出後の手洗いをしましょう
- 室内の湿度を適切に保ちましょう(50〜60%)
- 休養とバランスの取れた栄養摂取を心がけましょう
- 人混みや繁華街への外出を控えましょう
- 予防接種は毎年、定期的に接種することが望まれます

咳エチケットをご存じですか？

咳やくしゃみをするときは、飛沫に病原体を含んでいるかもしれないので、下記のように気をつけましょう。

〈正しいマスクの装着方法〉



- ×鼻の部分に隙間がある
- ×あごが大きく出ている

〈マスクがない場合〉

ティッシュなどで口と鼻を覆って、他の人から顔をそむけ1m以上はなれて、咳やくしゃみをする

鼻水などを含んだティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てる



奈良県保健予防課 ☎0742-27-8612 FAX 0742-27-8262

知ればその国の人に話したくなる、外国とのゆかりをご紹介します。



行基菩薩

百済の血を引く大僧正



近鉄奈良駅前の行基菩薩像



奈良公園の玄関口、近鉄奈良駅前に東大寺大仏殿の方を向いて立つ行基菩薩像。「行基菩薩」として、今なお多くの人々から慕われている行基が、百済の血を引いていたことはご存知でしょうか。

行基は、668年、河内国大鳥郡(現大阪府堺市)に生まれました。父は高志才智、母は蜂田古爾比売で、高志氏は百済から渡来した王仁氏の子孫と言われています。

15歳で出家し、飛鳥寺の道昭を師とした行基は、一般民衆への仏教の布教が厳しく制限されていた奈良時代に、身分などを問わず広く仏法の教えを説いてまわり、井戸・船・橋などを造る社会事業にも努めたことにより、人々より篤く崇敬されました。

東大寺の建立と慮舎那仏造立を強く願っていた聖武天皇は、それらを達成するためには、民衆から幅広い指示を得ていた行基の力が必要と考え、743年、行基を慮舎那仏造立の実質上の責任者として招聘し、745年には日本初の「大僧正」に任命しました。

多くの人々の尽力により、752年、慮舎那仏はついに完成しましたが、「大仏開眼供養会」が盛大に執り行われたのは、行基が亡くなつて3年後のことでした。

朝廷からの弾圧の中、仏教の流布と人々の救済という強い信念を持つてその試練を乗り越えた行基。仏教と自らのルーツの「ゆかり」に、馳せる想いがあつたのでしょうか。

奈良県国際観光課 ☎0742-27-8553 FAX 0742-27-1065