

保健師だより

インフルエンザを予防しましょう

例年12月から3月ごろにかけてインフルエンザが流行します。特に今年は、すでに学級閉鎖の学校が出るなど、流行が早いといわれています。

インフルエンザは突然の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が強いのが特徴で、併せてのどの痛み、鼻水、咳などの症状もみられます。さらに子どもや高齢者は重症化しやすく、呼吸器や心臓などに慢性の病気を持つ人はもともとの病気が悪化することもあり、十分に注意する必要があります。



流行前に予防接種を

予防接種をすると100%感染しないわけではありませんが、インフルエンザによる重篤な合併症を予防し、健康被害を最小限に留めることができます。遅くとも12月中旬ごろまでに予防接種を受けましょう。

※65歳以上の市の予防接種は12月28日(水)までです。対象者などの詳しい内容は、広報10月1日号を参照してください

インフルエンザが流行したら

・人ごみへの外出を避ける

・外出時にはマスクを着用する

・室内では加湿器などを使用して適切な湿度に
空気が乾燥すると、のどの粘膜の
防御機能が低下し、インフルエン
ザにかかりやすくなります。室内
は加湿器を使って適切な湿度(50
~60%)を保ちましょう。



・十分な休養とバランスの良い食事を
日頃から体力や抵抗力を高めること
も大切です。



・手洗い、うがいをする
流水・石鹸による手洗いを
しっかりと行いましょう。
インフルエンザウイルスに
は、アルコールによる消毒
も効果があります。



咳エチケットの実践！

咳などの症状がある人は、周りの人へうつさないように咳エチケットを実践しましょう。

- ・咳、くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ1m以上離れる
- ・鼻水、痰などを含んだティッシュはすぐにふた付きのごみ箱に捨てる
- ・咳やくしゃみを手で防いだ場合は、すぐに手をよく洗う
- ・咳やくしゃみがあるときは、マスクをする(マスクは不織布の使い捨てのものがよい)
- ・マスクは説明書をよく読んで正しく着用する
- ・咳やくしゃみがある人にはマスクをつけてもらう



インフルエンザにかかってしまったら

水分補給と十分な休養が大切です。インフルエンザは風邪よりも重症化しやすい
ため、早めに医療機関を受診し治療を受けましょう。また、インフルエンザの感染
力はとても強く、周りの人に高い確率でうつってしまいます。周りの人のためにも、
しっかりと自宅療養しましょう。



あすてらす健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。お気軽にお越しください。☎72-6467
毎週月~金曜日 午前9時~11時/午後1時~4時(あすてらす休館日を除きます)

●問合せ先 健康課健康推進係 ☎72-6666