

# 保健師だより

## インフルエンザを予防しましょう

毎年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。

インフルエンザは突然の高熱や頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状が強いことが特徴で、のどの痛み、鼻汁、咳などの症状もみられます。特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もとの病気が悪化することもあるため、十分な注意が必要です。



## インフルエンザにかからないために

### 流行する前に

#### ・インフルエンザワクチンを接種する

ワクチンを接種しても100%感染しないという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。流行前の11月～12月中旬ごろまでに予防接種を受けましょう(高齢者の予防接種については広報10月1日号に掲載)。



### 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
- ・加湿器などを使用して適切な湿度に  
空気が乾燥すると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  
体力や抵抗力を高めることも大切です。
- ・うがい、手洗いの励行

### もし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してしまいます。周りの人のためにも、しっかりと自宅療養しましょう。



### 咳エチケットを実践しましょう

- ・咳や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
- ・鼻汁・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(不織布の使い捨てのもの)をする
- ・咳やくしゃみがある人にはマスクをつけてもらう



### 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