

保健師だよい

インフルエンザを予防しましょう

今年もインフルエンザが流行する季節を迎えます。

インフルエンザは、かぜと比べて症状が重く、ひどい場合は肺炎や脳炎を引き起こす可能性もあります。感染しないために、予防を心がけましょう。

インフルエンザを予防するポイント

予防法①

インフルエンザの 予防接種を受けましょう

予防接種は、感染後に発症を抑える効果とインフルエンザにかかった場合の重症化防止に有効とされています。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（高齢者のインフルエンザ予防接種は広報10月1日号に詳細を掲載しています）。

予防法②

外出時はマスクを着用し、 人混みを避けましょう

特に高齢者や基礎疾患がある人、妊婦、疲労気味、睡眠不足の人は人混みを避け、できるだけ外出を控えましょう。やむを得ず外出して、人混みに入る可能性がある場合にはマスクをつけるようにしましょう。

予防法③

室温・湿度に注意しましょう

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。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って、室温は20℃前後、湿度は60%前後に保つことが効果的です。

他にも、気をつけるポイントが

- ・禁煙をする
- ・バランスのよい食事をとる
- ・十分な睡眠をとる
- ・厚着をしすぎない

など、体調を整えましょう



予防法④

外出後は、 手洗い・うがいをしましょう

感染予防のためには、手洗い・うがいをしっかりとすることが大切です。食事の前や帰宅時などに手洗いとうがいを行いましょう。

特に、電車・バスのつり皮やドアノブ、蛇口などに触れる手には、インフルエンザウイルスが付着している可能性が高く、その手で目や鼻、口をさわることで感染します。しっかりと手洗いをして、ウイルスを洗い流しましょう。

上手に手洗いでできていますか？



①石けんを泡立て、
手のひらをよくこ
する



⑥手首も洗う



②手の甲を伸ばす
ようにこする



⑤指を1本ずつ洗う



③指先、爪の間を
こする



④指の間も洗う

♪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