

保健師だより

インフルエンザを予防しましょう

毎年11月下旬から3月ごろまではインフルエンザの流行シーズンです。

インフルエンザは38～40度の高熱が出るのが特徴で、重症化すると合併症を起こすおそれもあります。流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや、周囲にうつさないようにすることが重要です。インフルエンザの感染を広げないために、「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。



インフルエンザから身を守るためには
～正しい手洗いや普段の健康管理、予防接種で感染を防ぐ！～

①栄養と休養を十分取る

体力をつけ、免疫力を高めることで感染しにくくなります。



②適度な温度、湿度を保つ

ウイルスは低温、低湿を好み、乾燥していると、ウイルスが空气中を長時間漂います。適度な温度に保ち、加湿器などで適切な湿度(50～60%)を保ちましょう。



③手洗い・うがい

手洗いは接触による感染を予防し、うがいは口の中や喉の乾燥を防ぎます。アルコール手指消毒剤の使用も効果的です。



④人混みを避ける

流行の時期は、人が多い場所への外出はできるだけ避けましょう。また、出かける際はマスクを着用しましょう。



⑤インフルエンザワクチンの接種

流行前のワクチン接種が効果的です。ワクチン接種から効果が出るまでに2週間程度かかります。ワクチン接種はインフルエンザの感染、重症化の予防になります。



市は、65歳以上の人(場合によっては60歳以上の人)にインフルエンザの予防接種を行っています。詳しくは広報10月1日号をご覧ください。

ほかの人にうつさないために
～“咳エチケット”で、他人にうつさない～

咳やくしゃみをするときは…

- ティッシュなどで鼻や口を覆いましょう
- マスクは使い捨ての不織布のものを使いましょう
- 周りの人から顔をそらし、行いましょう
- 手を当てて咳やくしゃみをしたときは、すぐに手洗いをしましょう



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。☎72-6682
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