

■インフルエンザの季節がやってきます

例年11月～4月はインフルエンザが流行しますが、いったん流行が始まると、短期間に乳幼児から高齢者まで多くの人に感染が広がります。予防対策をしっかりとって、インフルエンザにかからないよう気をつけましょう。

☆インフルエンザを予防するには

インフルエンザは感染する疾患ですので、家族みんなでの予防が大切です。

- 予防接種** → インフルエンザの予防には予防接種が世界的に使用されています。100%予防することはできませんが、重症化を防ぐことができます。
- 予防接種の回数** → 小学校6年生以下のお子さん：なるべく2回接種が望ましい。
上記以上の年齢の方：1回接種で効果があると言われています。
- 望ましい接種時期** → インフルエンザが流行する前（11～12月）の接種
- 留意点** → 過去に予防接種でアレルギーを起こした人、鶏卵・鶏肉に過敏症のある人などは、接種に注意が必要です。かかりつけ医に相談しましょう。
- 手洗い・うがい** → 帰宅したとき・トイレの後など

□空気中に飛び散ったインフルエンザウイルスを体内に入れないために

- マスクを着用する ⇒ とくに外出するとき
- 人ごみや繁華街への外出は控える ⇒ とくに小さなお子さんは気をつける
- 室内は適度な湿度を保つ ⇒ 加湿器などを利用し、湿度を50～60%に保つ
- 十分に休養をとり、体力や抵抗力を高め、常日ごろからバランスよく栄養をとる

☆こんな症状に注意！気になったらすぐ医療機関で検査しましょう

インフルエンザと風邪の違い

| | インフルエンザ | かぜ |
|------|---------------|-------------|
| 初期症状 | 悪寒・頭痛 | のどの乾燥感・くしゃみ |
| 主な症状 | 発熱・全身痛・悪寒・倦怠感 | 鼻水・鼻づまり・せき |
| 熱 | 38～40度（3～4日） | 微熱 |
| 合併症 | 気管支炎・肺炎 | まれ |

☆インフルエンザにかかってしまったら

安静にすること・周囲の人に感染させないことが大切です。

- 脱水症状に注意し、こまめに水分補給をする。
- 部屋の室温を20～22度・湿度を60～70%程度に保つ。
- 1時間に5分くらいは窓を開け換気する。
- 消化の良い栄養のあるものを食べる。
- 外出は医師の指示に従い、咳などの症状が続いている場合にはマスクをするなどして周囲への配慮を心がける。



子育て支援情報
市内の育児サークル情報
ができました。
伊奈保健センター・谷和
原保健福祉センターで配布
しています。
積極的に活用し、育児に
お役立てください。

コ野菜ソースかけ・彩り
温野菜・レンコンつなぎ
そばの雲片汁)
▼費用 200円
▼定員 25人（申し込み多
数の場合は、抽選）
▼申込期限 12月7日(木)
◆申し込み・問い合わせ先
市健康増進課（谷和原保
健福祉センター内）
☎ 25・2100