

季節性インフルエンザ予防

健康推進課（金屋庁舎）
清水行政局住民福祉室

季節性インフルエンザに感染すると2～3日の潜伏期間の後、発熱・寒気・頭痛の初期症状が現れ、その後関節痛や強い倦怠感など全身に症状が現れます。季節性インフルエンザは毎年1～2月に感染のピークを迎えます。

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。季節性インフルエンザの感染を広げないために、一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。



感染予防対策

● マスクの着用

鼻の部分に隙間があったり、あごの部分が当たりしていると効果がありません。鼻と口の両方を確実に覆い、正しい方法で着用しましょう。使用した後のマスクはごみ箱に捨てましょう。

● 手洗い・うがいの励行

私たちは毎日、さまざまなものに触れています。それらに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している場合があります。外出先から帰宅したときや調理の前後、食事前などにこまめに石けんで手を洗いましょう。

● 普段の健康管理

免疫力が弱っていると感染しやすくなります。また、感染したときに症状が重くなってしまうおそれがあります。普段から十分な睡眠とバラ

ンスの良い食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

● 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度（50％～60％）を保つことも効果的です。

● 人混みの多い場所への外出を控える

不要不急のときはなるべく、人混みや繁華街への外出を控えましょう。

● 予防接種を受ける

季節性インフルエンザを発病した後、多くの方は1週間程度で回復しますが、中には肺炎や脳症などの重い合併症を引き起こし、重症化してしまう方もいます。インフルエンザワクチンを打つことで、発病の可能性を減らすことができ、また最も大きな効果として、重症化を予防することが期待できます。

ワクチンの効果は接種後2週間ごろから5カ月間ほど持続します。地域の医療機関で受けられますので、流行する2週間前まで受けておきましょう。

乳幼児を子育て中の皆さまへ 子育て支援センターは 皆さまの子育てを応援します！

～知っておきたい
ケガの予防と応急措置～

- 日時／11月22日（月）13:30～14:30
- 場所／子育て支援センター
- 講師／有田川町消防本部 職員
- 定員／10組程度
- 参加費／無料
- 申し込み／11月8日（月）8:30～

開設日時など	
あそびのひろば	金曜日（11月5日・12日・19日・26日） ※予約制。場所は子育て支援センター 詳細は予定表でご確認ください。 10:00～11:00 14:00～15:00
にこにこひろば （1歳半～）	11月24日（水） ※場所は金屋文化保健センター。 詳細は予定表でご確認ください。

子育て支援センターでは、一時預かり保育を行っています。
詳しくは町ホームページをご覧ください。お気軽にお問い合わせください。

子育て支援センター ☎ 090-7966-1697・52-5474（ファクス兼用）