

季節性インフルエンザを予防しよう

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

流行時期

例年11月ごろから徐々に患者が増え始め、1月ごろに流行のピークを迎え、4月過ぎに収束する傾向があります。

症状

咳や鼻水を介して感染し、1〜3日程度の短い潜伏期間の後に発症します。38度以上の発熱・頭痛・関節痛・筋肉痛・全身倦怠感などが比較的急速に現れます。併せて風邪と同じような喉の痛み・鼻汁・咳などの症状もみられます。軽症で回復する人もいますが、人によっては肺炎や脳症などを合併して重症化する恐れもあります。高齢者や幼児、妊娠中の女性や喘息などの持病がある人は重症化する危険性が高いと言われていますので特に注意しましょう。

感染経路

①飛沫感染／感染者の咳などの飛沫と一緒にウイルスが放出され、そ

のウイルスを口や鼻から吸い込むことで感染する。

②接触感染／感染者が咳を手で押さえ、その手で周りの物に触れてウイルスが付き、別の人がその物に触ってウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触り粘膜から感染する。

これら2つの感染経路を遮断し、ウイルスを体内に侵入させないことが大切です。

予防

ワクチン接種



予防接種をすることで発病の可能性を減らすことができ、重症化を予防することもできます。効果は接種後2週間ごろから5カ月間ほど持続します。流行の2週間くらい前には接種を終えておきましょう。ただし、予防接種を受けていてもインフルエンザにかかることがあるので他の予防対策も忘れずに行いましょう。

手洗い

ウイルスの体内への侵入を防ぐため、帰宅時や調理の前後、食事の前などにこまめに手洗いしましょう。

適度な湿度を保つ、こまめに換気

空気が乾燥すると喉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。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%）を保つことも有効です。また換気はこまめに行い部屋の空気を入れ換えましょう。

十分な休養とバランスの取れた栄養摂取

免疫力が弱っていると感染しやすくなるだけでなく、感染したときに症状が重くなってしまう恐れもあります。睡眠や休息を適度にとり、偏食を避け、バランスの取れた食事を心掛けることで身体の抵抗力を高めておきましょう。

人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら人混みへの不要不急の外出を控えましょう。やむを得ず、人混みに入る場合はある程度飛沫感染を防ぐ効果がある不織布製マスクを着用するようにしましょう。鼻と口の両方を覆い正しい方法での着用を心掛けてください。

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！

大切な写真をステキに♡

- 日時／11月21日(木) 10:00~11:00
- 場所／子育て支援センター
- 定員／10組程度
- 講師／杉山江里子さん
- 参加費／無料
- 申し込み／11月6日(水) 8:30~

開設日時など	
あそびのひろば	金曜日(11月1日・8日・15日・22日) ※予約制。 詳細は予定表でご確認ください。
	10:00~11:00 14:00~15:00

※実施状況や毎日の予定表などは、町ホームページでもお知らせしています。

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)