



健康みちしるべ

インフルエンザに負けず この冬を乗り越えよう!

金屋庁舎
清水行政局

健康推進課
住民福祉室

52・2111

今年も、またインフルエンザのシーズン（11月～3月）となりました。毎年日本人の5～10%（600～1300万人）が罹ると言われています。1月～2月がピークとなります。今から、ご自身で備えましょう。

○風邪とインフルエンザの違い

	インフルエンザ	風邪
初期症状	急激な高熱・頭痛・悪寒	咽頭痛・くしゃみ
主症状	発熱・筋肉痛・関節痛 全身倦怠感	鼻汁・鼻閉・発熱
悪寒	強度	軽度
発熱	38～40度(3～4日)	38度前後以下

*インフルエンザは、伝染性が非常に強く、特に体力のない高齢者や乳幼児は重症化しやすく注意が必要です。

○潜伏期間は、1日～5日です。この期間は、ウイルスが体内に入ってから、身体に症状が出るまでの期間なので、症状がなくても、もし感染した可能性があれば、外出を控えて下さい。

○感染経路は、インフルエンザに罹っている人の咳、くしゃみ等でウイルスが飛び散り、それを吸いこむ事や手に付いたまま口等に触れる事でうつります。

○もし罹ってしまった時は、静かな環境で十分休養をとりましょう。また、他の人にうつさない為にもマスクをしましょう。発熱等で体内の水分が奪われるので、水分を十分にとりましょう。風邪だと安易に自己判断し市販薬等で対処せず、思い当たる症状があれば、医療機関を受診しましょう。熱が下がっても数日は、感染力があると言われているので注意が必要です。

○予防対策

・予防接種を受ける（発病を予防し、

乳幼児を子育て中のみなさんへ

子育て支援センターだより

支援センターはみなさんの子育てを応援します。園庭開放日（11/14）や午前中の“あそびのひろば”では保育所の園庭で楽しく遊べますよ！寒くなってくるので防寒着を忘れないでね！

子育てワンポイントアドバイス

急がず焦らず比べずに、その子らしさを大切にしましょう！

	開設日	
子育て悩み事相談	月曜日 (要予約)	◇ 9:30～11:30
ほっとルーム&子育て相談	火曜日 ～木曜日	◇ 13:30～16:30
あそびのひろば	◆第1・3金曜日…0～1歳半 ◆第2・4金曜日…1歳半～就学前 ◆第5金曜日…お休みです 開設時間 ① 9:30～11:30 ② 13:30～15:00です。	
園庭開放(藤並保育所)	◆時間…第2木曜日 10:00～11:00 (9月・10月はお休み)	
「たまてばこ」さんの絵本の読み聞かせ	0～1歳半	奇数月の第1金曜日(午前中のみ)
	1歳半～就学前	偶数月の第2金曜日(午前中のみ)
にこにこひろば	◆対象…1歳半～ ◆場所…金屋文化保健センター1階 ◆時間…第4水曜日 9:30～11:00	

■場所／子育て支援センター(藤並保育所2階)

☎ 090-7966-1697 52-5474 [FAX 兼用]

- 罹っても重症化を防ぎます) 13歳未満…2回(接種間隔…約4週間)
- 13歳以上…基本1回
- ワクチンを接種してから抗体が出来る、予防効果が発現するには、約2週間かかると言われており、余裕を持って接種して下さい。(65歳以上の方と60歳～64歳で心臓、腎臓又は呼吸器の機能に障害がある方は、個人負担が千円で接種できます。詳しくは、健康推進課までお問い合わせ下さい。)
- 手洗い・うがい
- 人混みを避ける
- ・マスクをする
- ・部屋を加湿して湿度を調節する
- ・換気を時々行い、空気を入れ替える
- ・規則正しい生活と十分な睡眠をよくとる
- ・バランスのとれた食事
- もし日曜・祝日に医師の診察を受けたい時は、有田地方休日急患診療所が利用出来ます。(住所…小島352 電話52・4882 営業日時…日曜・祝日・12月30・31・1月2・3、午前10時～12時 午後1時～4時。診療科…内科・小児科。)