



健康みちしるべ

金屋庁舎
清水行政局

健康推進課
住民福祉室

52・2111

インフルエンザを予防しよう

インフルエンザが流行する時季になりました。

インフルエンザは流行性があり、いったん流行が始まると、短期間に多くの人へ感染が広がります。日本では例年12月～3月ごろに流行します。

インフルエンザと風邪の違い

風邪

一般的に、風邪はウイルスによって起こります。多くは、喉の痛み・鼻水・くしゃみ・咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはありません。

インフルエンザ

インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38度以上の発熱・頭痛・関節痛・筋肉痛など、全身の症状が突然現れます。併せて普通の風邪と同じ症状もみられます。

子どもではまれに急性脳症を、高齢者や免疫力の低下している方では肺炎を伴うなど、重症になることがあります。

インフルエンザにかからないために

① 流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンは感染後に発病する可能性を低減させる効果と、インフルエンザにかかった場合の重症化防止に有効といわれています。

② 咳エチケット

インフルエンザの主な感染経路は、咳やくしゃみをする時に口から出る小さな水滴飛沫による飛沫感染です。したがって、飛沫を浴びないようにすればインフルエンザに感染する機会は大きく減少します。

飛沫感染対策でマスクをすることは重要ですが、感染者がマスクをする方が感染を抑える効果は高いといわれています。

③ 手洗い

流水・せっけんによる手洗いは、手指など身体についたインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効。

インフルエンザに限らず接触感染を感
染経路とする感染症対策の基本です。
アルコール製剤による手指衛生も
効果があります。

④ 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防
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。特に乾燥し
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。

⑤ 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

身体の抵抗力を高めるために、十

分な休養とバランスのとれた栄養摂
取を日頃から心がけましょう。

⑥ 人混みへの外出を控える

特に高齢者・基礎疾患のある方・
妊婦・疲労気味・睡眠不足の方は、
人混みへの外出を控えましょう。やむ
を得ず人混みに入る可能性がある場
合には、ある程度の飛沫などを防ぐ
ことができる不織布製マスクを着用
するとよいでしょう。その際、人混み
に入る時間は極力短くしましょう。

インフルエンザから身体を守り、
よい年末を迎えましょう。

乳幼児を子育て中の皆さまへ

子育て支援センターだより

子育て支援センターはみなさんの子育てを応援します。
ほっとルームでは、親子で自由にお外遊びや室内遊びができます。
あそびのひろばでは、親子のふれあいあそびや、簡単なおも
ちゃ作り、絵本の読み聞かせや楽しいシアターもあるよ！
クリスマスの雰囲気も楽しみに来てね。

子育てワンポイントアドバイス

目と目を合わせれば心が通う。ステキな笑顔で子育てしてね！

	開設日	
子育て 悩み事相談	月曜日 (要予約)	◇ 9:30～11:30 ◇ 13:30～16:30
ほっとルーム& 子育て相談	火曜日 ～木曜日	◇ 9:00～11:00 ◇ 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 ①9:30～11:30 ②13:30～15:00です。	
「たまたまぼこ」 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…鳥屋城公民館 ◆時間…第4水曜日 9:30～11:00	

■場所／子育て支援センター（旧きび中央保育所）
☎ 090-7966-1697 52-5474 [FAX 兼用]