

インフルエンザ対策

健康推進課（金屋庁舎）
清水行政局住民福祉室

インフルエンザは例年、12月～翌年3月頃に流行します。インフルエンザウイルスに感染して発症すると、直後から38度以上の高熱が出たり関節の痛み・悪寒・頭痛などの症状がみられたりします。

肺炎などを併発して重症化する恐れもあるので対策が必要です。インフルエンザが重症化しやすい乳幼児・妊娠中の方・高齢者などの方は感染の予防対策をして、症状があれば早めの受診を心掛けてください。

まず感染の仕組みを知ろう

インフルエンザウイルスは寒いところ（気温20度以下）や、乾燥したところ（湿度20%程度）を好みます。そのため、冬はインフルエンザウイルスが生じやすい条件がそろっていると言えます。では、どうやって感染するのでしょうか。

感染経路は「飛沫感染」と「接触感染」の2つです。

●飛沫感染／感染した人の咳やくしゃみの飛沫とともに放出された

ウイルスを、感染していない人が口や鼻から吸いこむことで感染する。

●接触感染／感染した人がウイルスのついた手で触れたもの（ドアノブ・スイッチ・電車やバスのつり革など）に、感染していない人が後から触って、ウイルスが付着した手で口や鼻を触ることで粘膜から感染する。

インフルエンザを予防するには

●ウイルスを体内に入れない

外出先から帰ってきた時や調理の前、食事前などはせっけんでこまめに手を洗いましょう。爪は短く切り、手洗いの前は時計や指輪を外しましょう。

アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。

●発病するリスクを下げる

・睡眠と食事をしっかりと適度に運動し、ストレスをためないようにして体の抵抗力を高めておきましょう。

・加湿をして室内の湿度を保ちま

しょう。適切な湿度は50～60%です。洗濯物を室内に干すのも有効。ウイルスに接触する機会を避けるため、人混みはなるべく避けましょう。

・かかっても重症化を防ぐ予防接種を受けましょう。免疫ができるまで約2週間かかるため早めの接種を！

かかってしまったら

・症状がみられた時は早めに医療機関を受診する。

・安静にして睡眠を十分にとる。

・高熱が出ているときは小まめに水分補給をする。

・重症化のサイン（呼吸困難、息切れがある、嘔吐や下痢が続く、症状が長引いて悪化してきた、胸の痛みが続くなど）に注意する。

●周りの人にうつさないために

・なるべく他の家族と別の部屋で過ごす。

・感染した人も家族や周りの人も鼻や顎まで覆うようにマスクを着用する。

・学校や職場復帰の目安は、発症してから5日経ってかつ熱や症状が治まって2日以上経ってからにする。

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！

ほっとルームでは自由に遊んでおしゃべりできる場所を、あそびのひろばでは楽しいあそびを用意してお待ちしています。

一緒に子育てを楽しみましょう！

子育てワンポイントアドバイス

やさしい言葉は
やさしい心を育てます

	開設日時など	
	月曜日（要予約）	8:30～17:15
子育て悩み事相談	火曜日～木曜日	9:00～11:00・13:30～16:30
子育て相談・ほっとルーム &お外遊び	●第1・第3金曜日／0～1歳半 ●第2・第4金曜日／1歳半～就学前 ※第5金曜日はお休みです	10:00～11:30（9:30受け付け開始） 14:00～15:00（13:30受け付け開始）
あそびのひろば	奇数月の第1金曜日（午前の「あそびのひろば」）／0～1歳半 偶数月の第2金曜日（午前の「あそびのひろば」）／1歳半～就学前	
「たまたまばこ」さんの 絵本の読み聞かせ	●第4水曜日（12月25日）10:00～11:00 ※9:30受け付け開始 ※受け付け後、10:00まで自由遊び ●内容／クリスマスを楽しもう ●場所／金屋文化保健センター	
にこにこひろば （1歳半～）	●場所（にこにこひろば以外）／子育て支援センター（旧きび中央保育所） ☎090-7966-7697・52-5474（ファクス兼用）	