

# 保健だより

## ～インフルエンザ予防大作戦！～

毎年冬になるとインフルエンザが流行します。今年度はすでに、東京や沖縄で流行が始まっています。兵庫県内でも西宮市の小学校で学級閉鎖が発生しており、注意が必要です。インフルエンザは抵抗力が弱まっているとかかりやすくなります。健康に気を付けてインフルエンザを予防しましょう。

### かからないうつさない大作戦！

#### ① 手洗いをしっかりと！

ウイルスや汚れを落とすために手洗いをしましょう。



#### ② 人ごみは避ける

人ごみを避けることでウイルスに接触するリスクを減らしましょう



#### ③ 生活習慣で抵抗力をつける

十分な睡眠時間をとり、休養とバランスのよい食事で抵抗力を高めましょう



#### ④ 加湿で室内の乾燥を防ぐ

ウイルスは「低温・低湿」を好みます。加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保ちましょう。



#### ⑤ 予防接種で重症化を防ぐ

インフルエンザの予防接種は重症化を防ぐ効果があります。予防接種は、12月中旬までにワクチン接種を終えることが望ましいと考えられます。（厚生労働省 HP 参考）



#### ⑥ 咳エチケットを守ろう

- 咳・くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ 1m 以上離れる。
- 鼻汁・痰などを含んだティッシュをすぐに蓋付きの廃棄物箱に捨てられる環境を整える。
- 咳をしている人にマスクの着用を促す。



### 作戦失敗 😞 こんな症状には注意！

**38℃以上の発熱**

**頭痛、関節痛、筋肉痛  
など全身の症状**

**このような症状が見られたら早めに医療機関を受診しましょう。**

インフルエンザは抵抗力が低下している人、高齢者や子どもなどは重症化するおそれもあります。インフルエンザにかからないよう予防をしっかり行い、かかってしまった場合は周りの人にうつさないよう注意しましょう。

健康管理センターでは、体調不良の人などに、マスクを配布しています。必要な際は、健康管理センターにマスクを受け取りに来てください。

参考文献

厚生労働省 インフルエンザ(総合ページ) <[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/kekaku-kansenshou/infulenza/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekaku-kansenshou/infulenza/index.html)>

2019年10月11日アクセス。