

# 奈良 Vol.55 養生訓

日常生活の中で、取り組める健康情報を発信します。



# ご注意ください! インフルエンザの 季節です!

インフルエンザは例年12～3月頃に流行します。予防には、一人ひとりの「かからない」「うつさない」という気持ちが大切です。みなさんもこれからの季節は特にこまめな対応を心がけて、インフルエンザを予防しましょう!

## 風邪とインフルエンザの違い

	症状	流行の時期
インフルエンザ	38℃以上の発熱や咳、のどの痛み、全身の倦怠感や関節の痛みなどの全身症状。	1月～2月に流行のピーク。ただし、4月～5月まで散発的に流行することもあります。
風邪	鼻水やのどの痛みなどの局所症状。	一年を通し、かかることがあります。

## 今日からできるインフルエンザ予防対策

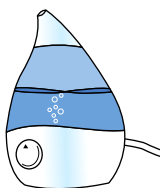
### 休養と栄養摂取を心がける

日頃から身体の抵抗力をつけるために、十分な休養と栄養バランスのよい食事を摂りましょう。



### 室内の湿度を適切に保つ (50～60%)

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。室内に加湿器を置くことも有効です。



### 人混みを避ける

インフルエンザが流行してきたら、人混みや繁華街への不要な外出を控えましょう。



### 予防接種を受ける

感染後に発病する可能性を低くします。また、インフルエンザにかかった場合の重症化を防止します。



### 予防接種Q&A

Q1. いつ頃受ければいいの?

A1. ワクチンの効果が出現するまでに2週間程度かかるので、流行する前に早めにワクチン接種を終えましょう。

Q2. 接種するにはいくらかかるの?

A2. 費用は医療機関によって異なります。65歳以上の高齢者などには、市町村の公費助成の制度がありますので、お住まいの市町村(保健センターなど)にお問い合わせください。

### マスクをする

自分がかからないように、または周りの人にうつさないために必要です。

### 咳エチケット

咳やくしゃみをするときは、飛沫に病原体を含んでいるかもしれないので、気をつけましょう。

〈正しいマスクの装着方法〉〈マスクがない場合〉

ティッシュなどで口と鼻を覆って、他の人から顔をそむけ1m以上はなれて、咳やくしゃみをする



×鼻の部分に隙間がある  
×あごが大きく出ている

### 手洗いをする

#### 【正しい手の洗い方】



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間に念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

手洗いの前に

・爪は短く切っておきましょう  
・時計や指輪は外しておきましょう

インフルエンザの症状がでた場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

