

インフルエンザについて

季節性のインフルエンザは、例年 11～12 月頃に流行が始まります。インフルエンザは高熱を伴って急激に発症し、倦怠感や食欲不振などの全身症状が強く現われます。まれに肺炎や脳炎を合併して重症化することもあります。日頃からの予防が大切です。

インフルエンザの症状

インフルエンザに感染すると、約 1～3 日の潜伏期間を経て、突然 **38～40℃の高熱**がでます。さらに**頭痛や全身の関節痛、筋肉痛、倦怠感**などが現われます。やや遅れて咳や喉の痛みなどの呼吸器症状を経て、約 1 週間前後で治まります。



咳エチケットとは？

- ・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ふた付のごみ箱など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。
 - ・マスクの使用は説明書をよく読んで、正しく着用する。
-

インフルエンザの予防方法

① 外出後の手洗い、マスクの着用

手洗いはウイルスを除去するために有効な方法であり、接触による感染を防ぎます。インフルエンザの主な感染は咳やくしゃみによる飛沫感染です。**マスクの着用、咳エチケット**を心がけるようにしましょう。

② インフルエンザワクチンを接種

接種後 2 週間頃から 5 カ月程度効果が持続すると言われています。12 月上旬頃までに接種することをおすすめします。インフルエンザワクチンは発症予防だけでなく、重症化を予防する効果も高いです。国保病院で接種する場合は、事前に予約をしてください。(☎ 83 - 2228)

すこやか子ども相談のお知らせ！

お子さんの健やかな成長・発達を促す支援の一環として、「すこやか子ども相談」を行っています。日頃、お子さんについて困っている事・心配している事などを相談する機会です。お気軽にご利用ください。

- 【日 時】 1月25日（金）午後1時～5時頃
- 【場 所】 やまびこ 町民健診室
- 【対 象】 1歳から中学生までのお子さんと保護者
- 【相談相手】 発達支援専門員、保健師
- 【申込期限】 12月7日（金）まで
- 【申 込 先】 やまびこ保健センター

