

インフルエンザに 注意しましょう



季節性のインフルエンザは11月頃から徐々に流行し始めます。流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや、周囲にうつさないようにすることが重要です。

インフルエンザの発症・重症化は予防接種で防ぐことができます。流行のピークが1月～2月頃であることから12月までに接種を終えておくことが効果的と言われています。

日常生活の中でもインフルエンザから自分を守るため、一人ひとりが「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

症状は？

突然の発熱やせき、のどの痛み、寒気、全身の倦怠感や関節の痛みなどが特徴です。

* 以下の様な症状がある場合は早めに医療機関で受診しましょう。

- 急激な発症(急な発熱) ● 38℃以上の発熱、悪寒・頭痛 ● 身体のだるさ、疲労感

※熱がある場合、まずはかかりつけ等の医療機関や玉名受診案内センター(電話 72-5800)へご相談ください。

どのようにして感染するの？

インフルエンザがどのようにして感染するのかを知っておきましょう。インフルエンザウイルスの感染経路には以下の2つがあります。

- 飛沫感染: 感染した人が咳をすることで飛んだ飛沫に含まれるウイルスを別の人が口や鼻から吸い込んでウイルスが体内に入り込む。
- 接触感染: 感染した人が咳を手で押さえた後にドアノブ等に触れ、その場所を別の人が手で触れて、さらにその手で鼻、口に再び触れることにより、粘膜などを通じてウイルスが体内に入り込む。

予防するためには

◆手洗いとうがいの習慣化

水とせっけんを使って、手のひらや爪の間もしっかりこすり、15～20秒以上は水で洗い流しましょう。アルコールを使った手指消毒剤なども効果的です。

◆人ごみを避ける

感染の機会を減らし、人ごみの中に行く時には、マスクの着用を心がけましょう。

◆栄養・睡眠を十分とる

体力、抵抗力を高め、インフルエンザにかかりにくい体をつくりましょう。

◆適度な温度、湿度を保つ

ウイルスは低温・乾燥の環境を好みます。室内を適度な温度・湿度に保ちましょう。



周囲にうつさないために

熱が下がっても、インフルエンザウイルスは体内に残っています。熱が下がった後も数日は学校や職場などに行かないようにし、自宅療養することが望ましいです。

◆マスクの着用

口などからのウイルスの飛散を防ぐことができ、感染拡大防止としてもっとも効果があります。くしゃみや咳、熱などの症状があるときは必ずマスクを着用しましょう。使用後のマスクは捨てましょう。

南関町では、インフルエンザ予防接種費用の助成を行っています。
詳しくは、広報なんかん10月号に掲載していますので、ご確認ください。



健康情報 ～ 血糖値の上がらない食べ方③～

Q.コンビニでごはんを買うときに、どんな風を選べばよいか教えてください。

- ① 主食(ご飯、おにぎり、パン、麺)
 - ② 主菜(魚、肉、豆腐などを使ったおかず)
 - ③ 副菜(野菜を使ったおかず)
- ①～③が揃うように選びましょう。



お弁当の野菜が少ない場合は、サラダや野菜スティックなどをプラス

<熊本県保険者協議会提供資料より>

★広報なんかん12月号は、血糖値の上がらない食べ方について掲載予定です。

献血に行こう!

40分で
助かる命がある!

献血は愛です



あなたのその痛みが、あの人の心を和らげる。
あなたのその時間が、あの人の命をつなげる。
あなたのその行動が、あの人に愛を伝える。

献血協力者が減少し、熊本県内の輸血用血液が不足しています。
より多くの皆様のご協力をお願いします。

- 日時 令和5年11月24日(金) 9時30分～11時30分
12時45分～16時00分

- ところ 南関町役場(関町64番地)

健康推進課 保健予防係 ☎53-3298

母子健康手帳交付(予約制)

毎月2回、役場健康推進課で母子健康手帳を交付しています。待ち時間を省き、スムーズな交付を行うために、事前の予約(☎53-3298)をお願いします。

また、安心・安全な出産を迎えられるよう、交付時には妊娠中の健康や母子保健サービス、出産応援ギフトなどについても説明しています。

- 交付日 ・11月 9日(木)、24日(金) ①10時 ②11時
・12月14日(木)、27日(水) ①10時 ②11時
※30分～40分程度

- 持ち物 ・妊娠届 ・マイナンバーカード、または通知カード ・印鑑 ・妊婦の口座番号が分かるもの(通帳など)…出産応援ギフトのため

