

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と言われているとされています。

また、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

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次の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などに触れ、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最も効果があります。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。



南関町健康と福祉のつどい開催

■と き 11月22日 金 午前10時～12時30分

■ところ 南の関うから館2階

■内 容 第1部 講演『知ってて良かった！高齢者のための法律トラブル』

山鹿法律事務所代表 岡部 秀幸 さん

身近な相続・遺言・消費者トラブルについてわかりやすくお話しします。



第2部 レクリエーション

「みんなで楽しく身体を動かそう 輝いてわくわく過ごす100年時代」

日本フォークダンス連盟

熊本支部 事務局長 田中 和恵 さん

★笑顔で帰れる健康と福祉のつどい。皆様のご参加をお待ちしております。

不妊治療費助成事業について

町では、10月1日から、一般不妊治療に要する費用の一部を助成する「南関町一般不妊治療費助成事業」を始めました。

保険外診療である人工授精に対し、年間5万円を上限に助成します。

助成の対象者や対象となる治療には要件がありますので、制度内容の詳細につきましては、南関町保健センター(☎53-3298)までおたずねください。

献血に行こう！

献血者が減少し、血液が不足しています。
皆様のご協力をお願いします。

40分で
助かる命がある！

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。



- と き 11月27日 日
午前9時30分～午前11時30分
午後12時45分～午後4時00分
- ところ 南関町公民館