

# 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。

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

※熱がある場合、直接かかりつけ医へ行かず、事前に電話で症状を説明し、指示を受けてください。

かかりつけ医がない場合は、玉名受診案内センター(電話0968-72-5800)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。



## 母子健康手帳交付(予約制)について

町では、安心・安全な出産を迎えられるよう、母子健康手帳交付時に妊娠中の健康や、母子保健サービス等のご説明をしております。

母子健康手帳交付は、予約制になっておりますので、予約のご連絡をお願いします。

11月の母子手帳交付日は 4日(金)、17日(木)

12月の母子手帳交付日は 1日(木)、15日(木)、27日(火)

交付時間は、10時または11時です。

所要時間は、30分～40分くらいです。

- 持参するもの
- 妊娠届
  - 個人番号カードまたは通知カード(マイナンバー)
  - 印鑑

※上の日程でご都合がつかない場合は、保健センター(☎53-3298)までご相談ください。



## がんサロン “なんかんとっば会”

がんに関する悩みや不安について話し合う交流会を、経験者を交えて開催します。

- とき 11月27日⑩ 午後1時30分～3時00分
- ところ 南関町交流センター
- 対象者 現在がん治療中の人およびその家族、がん体験者
- 参加費 無料



問 保健センター ☎53-3298 がんサロン代表: 鶴智二郎