

# 「今年もこそインフルエンザを予防しよう！」

保健師からの  
ちよこ  
いらはなし  
担当：坂本

寒い時期に流行する感染症であるインフルエンザですが、今年「も」「こそ」かからない、うつさないように今から予防方法や対処方法を知っておきましょう！

## 【予防方法】

### ①手洗いをしっかりと

外出から帰ったら、まずは手洗いを！ドアノブ、お金、電車のつり革など、汚れやウイルスはさまざまなものに付着しています。そういったものに触れたあとは、必ず手洗いをしましょう。

### ②生活習慣で抵抗力をつける

休養とバランスの良い食事で身体の抵抗力を高めましょう。特に睡眠は大切です。睡眠の質を高めることを意識して、十分な睡眠時間をとりましょう。

### ③加湿で室内の乾燥を防ぐ

空気が乾燥すると感染症にかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って、適切な湿度(50～60%)を保ちましょう。洗濯物を室内に干したりするのも有効です。

### ④人ごみは避ける

ウイルスに接触する機会を避けましょう。人ごみにはできるだけ近づかない、混雑時に乗り物に乗らないなど、人ごみを避けることでリスクを減らせます。

### ⑤予防接種で重症化を防ぐ

インフルエンザの予防接種(ワクチン)は、感染を100%予防することはできませんが、インフルエンザに感染して発症したとしても重症化を防ぐ効果があるとされています。予防接種を受けてから免疫ができるまで約2週間かかります。流行期は12月から3月ですから、早めの接種をお勧めします。

### ⑥咳エチケットをマスターしよう

自分がかからないために、またかかってしまったら他の人にうつさないために「咳エチケット」を守りましょう。

## 咳エチケット

- 咳・くしゃみの際は口と鼻を押さえ、他の人から顔をそらし1～2メートル以上離れる
- 鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てる
- 咳・くしゃみがあるときはマスクをする
- マスクは使い捨ての不織布製のものを使う

## このような症状を見逃さないで！

インフルエンザは、次のような症状が急に現れるのが特徴です。

- 38℃以上の発熱
- 頭痛・関節痛・筋肉痛などの全身症状
- ※高齢者の場合、症状が出にくいことがあります。

このような症状が見られたら、早めに医療機関に受診をしましょう。

## 発症してしまったときの【対処方法】

- ①感染者も家族や周りの人もマスクをする
- ②適度に換気する
- ③十分な睡眠、栄養バランスの良い食事を心がける
- ④こまめに水分補給をする
- ⑤なるべく家族と別の部屋で療養する

