



# 健康・福祉・介護のひろば

## ●●●●● インフルエンザを予防しよう！ ●●●●●

カレンダーも最後の一枚となりました。インフルエンザは例年11月～12月頃に始まり、1月～2月にかけてピークに達することが多いとされています。厚生労働省のデータによると過去5年間の同時期と比べても感染者数が多く、今シーズンはとくに早めのワクチン接種を推奨していますが、やはり日々の生活の中での予防が大切になってきます。

### ◆◆ インフルエンザと普通の風邪は違う！ ◆◆

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによっておこる病気です。インフルエンザは、のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳といった普通の風邪の症状と似た症状もありますが、38℃以上の急な発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が強いというのが特徴です。更に、気管支炎、肺炎、小児では中耳炎、熱性けいれんなどを併発し、重症化することがあるなど、普通の風邪とは全く違う病気です。

感染経路は主に「飛沫感染」・「接触感染」の2つがあげられます。飛沫感染は感染者の咳やくしゃみから飛散するウイルスを吸い込むことで感染します。接触感染はウイルスがついた物に触れた後、口や鼻に触れることで、さらにそのウイルスが付着した手で口や鼻、目などの粘膜に触れた場合感染します。

### ◆◆ 日常生活での予防方法 ◆◆

日常生活ではまず、体調を整えて抵抗力をつけ、ウイルスに感染する機会を減らすことが大切です。また、ウイルスは湿度に非常に弱いので、加湿器などを使って室内を適度な湿度に保つことは有効な予防方法です。

- ◇栄養と休養を十分にとる
- ◇人ごみを避ける
- ◇適度な温度、湿度を保つ
- ◇外出後の手洗いとうがいの励行
- ◇マスクを着用する



うがい



手洗い

「ワクチンをうったから、もう大丈夫」「絶対にインフルエンザにかからない」と考えず、手洗い、せきエチケットなど、基本的な対策とあわせて、インフルエンザの予防に努めてください。

また町では、65歳以上の方、中学3年生などにインフルエンザ予防接種の助成をしています。希望のある方はなるべく早めに接種することをおすすめします。

**問合せ** 健康こども課 ☎66・3111 内線135

## 簡単な手話を覚えましょう【第45回】

「ときどき絵を描いて楽しんでいます」の手話表現



上に向けて開いた右手の親指と人差し指を、体の前やや左側で閉じ、やや右側でもう一度閉じます。



甲を前に向けた左手掌に、右手の指の甲側を2回当てます。



両手の指先を軽く曲げて、胸に向けて交互に上下させます。



動画はこちらから

協力：ちちぶ広域聴覚障害者協会 担当：福祉介護課 ☎66・3111