

# 健やか ライフ

## インフルエンザを予防しよう

今月の担当

保健師  
大西 里香

地域福祉センター健康推進係  
(☎52-3333)

今年もインフルエンザが流行する時期となります。これからインフルエンザ予防接種も始まりますが、皆さんはもう予防接種の予約はお済みですか？

インフルエンザは、インフルエンザウイルスの感染で起こる病気で、かぜとは異なり、重症化すると命に関わる注意が必要な感染症です。特に高齢者や妊婦、子どもや持病（慢性閉塞性肺疾患、ぜん息、慢性心疾患、糖尿病、腎臓病等）のある人はインフルエンザの症状が重くなったり、持病を悪化させたりして重症化しやすいので、注意が必要です。

■インフルエンザの予防のために、次のようなことを心がけましょう。

### 1、流行前の予防接種

流行前に予防接種を受けておくと、感染しても発症する可能性を減らしたり、重症化を防ぐことができます。（右図参照）人ごみから帰ったら、しっかり手洗いとうがいをしましょう。

### 2、手洗い・うがいをしましょう

流水や石鹸を使った手洗いでウイルスを除去することができます。（右図参照）人ごみから帰ったら、しっかり手洗いとうがいをしましょう。アルコール消毒も効果的です。

### 3、適度な湿度を保ちましょう

空気が乾燥すると、感染しやすくなります。特に乾燥しやすい室内は加湿器などを使って適度な湿度を保ちましょう。

### 4、人ごみを避けましょう

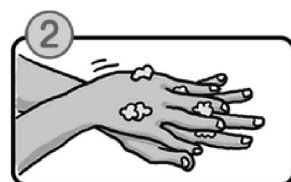
### 5、規則正しい生活をしましょう。

からだの免疫力を高めるために、食事と睡眠をしっかりとり、適度に運動しましょう。

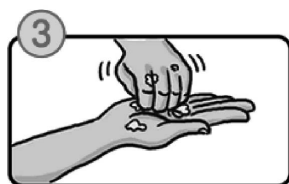
## 正しい手の洗い方



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



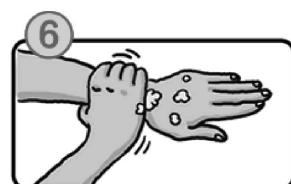
指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

喜びと悲しみ(敬称略)

■ご出生おめでとうございます

○小島 敦志 女兒 陽愛(ひより)協生 9/12

■お悔やみ申し上げます

○河嶋美喜子 83歳 若木 9/5

○中田 秀生 86歳 勝山公新 9/17

○高橋 幸子 81歳 常楽園 9/18

○武山 幸子 84歳 緑栄 9/20

○山口 政次 85歳 常楽園 9/22

人の動き

●世帯数 1,504 世帯 (- 4 世帯)

●人 □ 3,092 人 (- 3 人)

●男1,442人(+ 1 人) 女1,650人(- 4 人)

平成27年9月30日現在( )内は8月末比