

インフルエンザを予防しまじよう!

健康管理は万全ですか？

インフルエンザは、乳幼児から高齢者まで幅広い年齢層の人が発症する感染症です。軽症の場合は一般の「風邪」と区別がつかないことがあります。が、高齢者、肺や心臓に慢性の病気を持っている人は肺炎などの合併症を発症する場合があります。

風邪やインフルエンザに
かからないためのポイント

①睡眠をしっかりとりましょう

日頃から十分な睡眠をとりましょう。睡眠不足があると、ウイルスに立ち向かう体の抵抗力が落ちてしまいます。

②栄養をとりましょう

栄養が偏ると風邪をひきやすくなります。卵、豆腐、魚、肉などのタンパク質、ビタミンを多く含む食品（レモン、ほうれん草、にんじん、かぼちゃなど）をしっかりととりましょう。

③うがい、手洗い、マスクを忘れずに

粘膜に付着したウイルスや細菌を取り除くにはうがい、手洗いが最適です。ウイルスを体に取り込まないようにマスクを着用し、外から帰ったらうがい、手洗いは習慣にしましょう。



区分	インフルエンザ	風邪
初期症状	悪寒、頭痛	のどの乾燥感、くしゃみ
主症状	発熱、全身痛、倦怠感	鼻水、鼻づまり、せき
熱	38～40度	微熱
合併症	気管支炎、肺炎など	合併症にかかることはあまりない

④インフルエンザ予防接種を受けましょう

予防接種を受ければ、8割程度の人がインフルエンザにかからずに済むか、症状が軽くなることが証明されています。特にインフルエンザにかかると重症化しやすい乳幼児や高齢者は、インフルエンザの予防接種をしておくことが安心です。

もしもインフルエンザに

かかってしまったら・・・

◆早めに受診して治療を受けましょう。

特にインフルエンザの場合は、早期受診が早めの回復につながります。

◆安静にして、十分な睡眠を取りましょう。

◆熱がでて汗をかくので、水分を補給するようにしましょう。

◆からだを十分あたため、のどが乾燥するので、部屋の湿度を60～80%に保ちましょう。

◆他の人に移さないように気を付けましょう。病院受診の際にはマスクを着用しましょう。保育園・幼稚園・学校・仕事などに行く場合は、医師に確認しましょう。

平成25年度

インフルエンザ予防接種のお知らせ

◆65歳以上の方◆

インフルエンザ予防接種の受診券をお届けしますのでご利用ください。

■接種期間／10月21日

～平成26年1月31日まで

◆中学生以下の方◆

今年度、中学生以下の接種費用を助成します。

■接種期間／10月1日

～平成26年2月28日まで

■助成回数／医師が認めた回数

■助成金額／1回につき千円（生活保護受給者は全額）

■申請方法／平成26年3月末までに、健康福祉課へ次のものをお持ちください。

・母子健康手帳や接種済証など、ワクチン接種の分かるもの

・領収書

・認印

・支払口座の分かるもの（保護者）

※任意の予防接種ですので、効果や副反応などよく理解された上で受けてください。

※予防接種を受ける際は、希望する医療機関に、事前に電話などで予約をしてください。