



## インフルエンザ・かぜの季節の到来です！

予防の基本は… うがい・手洗い



手は、毎日いろいろなものに触る機会があります。そのため手は病原体に触れることも多くなります。病原体に触れた手で再度、口や鼻、目など体のいろいろな部分に触れることから病原体に感染することもあるため、手をしっかり洗うことが予防の基本になります。うがいは、病原体を洗い流すこと、口の中を清潔にして湿り気を与えることなどの効果があります。帰宅後やのどに不快感がある時などにうがいをするようにしましょう。

### 元気の3本柱そろっていますか？

#### 外で元気に遊ぶ

外で元気に体を動かして遊ぶことが大切です。適度な疲労感を感じるくらいが、早寝にもつながります。

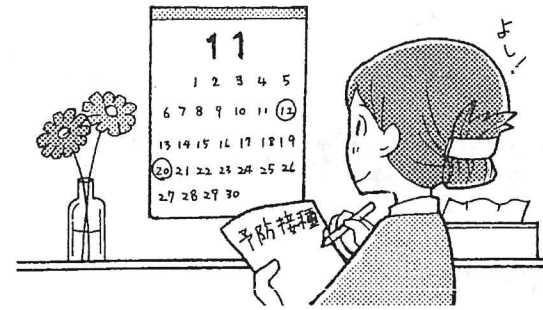
#### 早起き早寝

早起き早寝で生活リズムをきちんとととのえます。十分な睡眠をとって体を休ませることが大切です。

#### バランスのよい食事

栄養バランスのとれた食事を、1日3食規則正しくきちんととりましょう。

### インフルエンザの予防接種をする時は計画的に！



インフルエンザの予防接種を受ける場合には、流行がはじまるころまでに2回分の接種がすむように予定を立てておくとうよいでしょう。かかりつけの病院などで、いつからインフルエンザの予防接種がはじまるかを確認しておきましょう。例年では、だいたい1月～3月までの期間での流行がピークになります。注意しましょう。

#### インフルエンザに ががってしまった時には



インフルエンザなどにかかってしまった時には、早め早めの対応で、病院を受診するようにしましょう。

#### 症状

38℃～40℃くらいの高熱のほか、せき、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、全身のだるさや筋肉痛、のどの痛み、悪寒、頭痛などの症状が起こります。

またインフルエンザの合併症として、幼児の場合は、急性脳症に注意します。急性脳症は熱が出てから24～48時間以内にあらわれることがほとんどです。意識がはっきりしない、わけがわからないことをいう、けいれん（ひきつけ）などを起こした時には危険と考え、速やかに病院を受診しましょう。



\*\*\*\*\*

### せきエチケットを心がけましょう！

せきやくしゃみが出る時には、マスクをするようにしましょう。せきやくしゃみによってウイルスが飛び散ります。ウイルスが飛び散ることで、まわりにいる人に感染が広がってしまいます。せき、くしゃみが出る場合には早めにマスクをするようにしましょう。



#### マスクの役割

マスクをしていることで、自分の息で口や鼻、のどを乾燥から守ることができます。空気が乾燥しやすくなるこれからの季節、口や鼻、のどの乾燥を防ぐためにも上手にマスクを利用しましょう。

参考文献『知って防ごう かせと新型インフルエンザの基礎知識』岡部信彦著 少年写真新聞社刊