

# 健康アドバイス

## 早めの対策でインフルエンザを予防しましょう

インフルエンザの感染力は非常に強く、日本では毎年約1千万人、約10人に1人が感染しています。いったん流行が始まると、短期間に多くの人への感染が広がり、乳幼児や高齢者は重症化することもあります。日本では、季節性インフルエンザが例年12月～3月頃に流行します。体の抵抗力を高めるために十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけるだけでなく、早めに予防のための対策を立ててください。

インフルエンザを予防する有効な方法として、以下のものがあげられます。

### 1) 流行前のワクチン接種

インフルエンザは、感染する可能性を低減させる効果と、感染後に発症した場合の重症化防止に有効と報告されています。

### 2) 外出後の手洗い等

流水・石鹸による手洗いは手指など体についたインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、インフルエンザに限らず接触や飛沫感染などを感染経路とする感染症の対策の基本です。インフルエンザウイルスにはアルコール製剤による手指衛生も効果があります。

### 3) 人混みや繁華街への外出は控える

流行している時期は、不要な外出はさけたほうが安心です。やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合には、ある程度、飛沫感染等を防ぐことが出来る不織布(ふしょくふ)製マスクを着用することは一つの防御策と考えられます。また、インフルエンザに感染した人が、周囲にウイルスを拡散しないためにもマスクは有効です。

**咳・くしゃみが出るときは、「咳エチケット」**

1) 咳・くしゃみが出る時は、他の人に移さないためにマスクを着用しましょう。マスクを持っていない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を抑え、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう 2) 鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗いましょう。

※咳エチケットを心がけることは、周囲にウイルスをまき散らさない効果があるだけでなく、周りの人を不快にさせないためのマナーにもなります。

県南部健康づくりセンター 保健師 後藤玲子

**マメに 正しい手の洗い方**

立派オンライン

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



1 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。

2 手の甲をのぼすようにこすります。

3 指先・爪の間を念入りにこすります。

4 指の間を洗います。

5 親指と手のひらをねじり洗います。

6 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。

**マメに手洗い、マメにマスクでインフルエンザ予防**

出典 厚生労働省

## 引っ越してきました

皆さまこんにちは!今年の3月から引っ越してきました。松下と申します。引っ越してきたばかりですが、地域の方に、優しく接して頂いて大変嬉しく思います。ありがとうございます。

そして6月からは自宅で、小さなヘヤーサロンもさせていただいております。地域の皆様にも親しんで頂けるように成長していきたいと思っております。今後ともどうかよろしくお願い致します。

4組 松下 真、恵

はじめまして、昨年8月にご縁がありこちらの町内に引っ越してまいりました。

この町内は市街地も近く、交通の便もよく、また、静かな住宅地で生活しやすくとても気に入っています。子供たちもこの地で地域の方々とふれ合いながら、のびのびと成長して欲しいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

4組 金山 祐士、聖子、桜子、瑛美

この度、田中野田へ家族で引っ越してまいりました。

マンションから戸建てに引っ越し、公園も近いので、兄弟3人も楽しく過ごしています。地域の方々とのかかわりを大切にし、子供たちがのびのびと成長していけるよう願っています。今後とも、どうぞ宜しくお願い致します。

1組2班 千代木 一真、由佳、大空、悠流、玲依