

# 健

# 康

## 正しい知識と早めの対応で身を守る

今年もインフルエンザの流行がそろそろ気になる季節になりました。インフルエンザは風邪とは違い、乳幼児や高齢者が感染すると重症化しやすく、死亡するケースもあります。早めに対応してインフルエンザにかかるないようにしましょう。



### インフルエンザの特徴

インフルエンザは、インフルエンザウイルスの感染により発症します。低温と乾燥の気候で流行しやすく感染力が強いため、感染者の「せき」や「くしゃみ」などでインフルエンザウイルスが放出され、人から人へと急速に拡がります。

高齢者がインフルエンザウイルスに感染すると、持病を悪化させたり、合併症を引き起こし重症化する場合があるので、注意が必要です。

主な症状・悪寒・頭痛・急な発熱(38~40度)・全身痛・けん怠感

### インフルエンザの予防

1、予防接種を受ける  
予防接種の効果が現れるまでに2週間程度かかります。12月中旬までに受けれるようになります。

ただし、過去にインフルエンザ予防接種でひどいアレルギー反応(発汗・じんましん・吐き気・嘔吐など)の症状が出たことのある人や、卵アレルギーのある人は、かかりつけ医に相談してください。

2、感染経路を遮断する  
外出から帰つたら、手洗いとうがいをしましょう。



外から帰つたら、まず手洗い

3、抵抗力をつける  
十分な睡眠と栄養を取りましょう。適度な運動をします。  
部屋の換気を定期的にします。また、流行する時期にはマスクをしたり、人ごみを避けることも大切です。

4、水分補給  
外出から帰つたら、手洗いとうがいをしましょう。

5、乳幼児はひきつけや脳症などの合併症に注意をす

めます。  
▽脱水症状に気を付け、こまめに水分を補給する

▽バランスのとれた消化の良いものを食べる

▽睡眠を十分にとり安静にする

▽家では次のことに気を付けてましょう。

6、インフルエンザから身を守りましょう。  
▽乳幼児はひきつけや脳症などの合併症に注意をす

めます。  
▽脱水症状に気を付け、こまめに水分を補給する

▽バランスのとれた消化の良いものを食べる

▽睡眠を十分にとり安静にする

▽家では次のことに気を付けてましょう。

7、正しい知識と早めの対応で身を守りましょう。

8、インフルエンザから身を守りましょう。

9、インフルエンザから身を守りましょう。

10、インフルエンザから身を守りましょう。

11、インフルエンザから身を守りましょう。

12、インフルエンザから身を守りましょう。

13、インフルエンザから身を守りましょう。

14、インフルエンザから身を守りましょう。

15、インフルエンザから身を守りましょう。

16、インフルエンザから身を守りましょう。

17、インフルエンザから身を守りましょう。

18、インフルエンザから身を守りましょう。

19、インフルエンザから身を守りましょう。

20、インフルエンザから身を守りましょう。

21、インフルエンザから身を守りましょう。

22、インフルエンザから身を守りましょう。

23、インフルエンザから身を守りましょう。

24、インフルエンザから身を守りましょう。

25、インフルエンザから身を守りましょう。

26、インフルエンザから身を守りましょう。

27、インフルエンザから身を守りましょう。

28、インフルエンザから身を守りましょう。

29、インフルエンザから身を守りましょう。

30、インフルエンザから身を守りましょう。

31、インフルエンザから身を守りましょう。

32、インフルエンザから身を守りましょう。

33、インフルエンザから身を守りましょう。

34、インフルエンザから身を守りましょう。

35、インフルエンザから身を守りましょう。

36、インフルエンザから身を守りましょう。

37、インフルエンザから身を守りましょう。

38、インフルエンザから身を守りましょう。

39、インフルエンザから身を守りましょう。

40、インフルエンザから身を守りましょう。

41、インフルエンザから身を守りましょう。

42、インフルエンザから身を守りましょう。

43、インフルエンザから身を守りましょう。

44、インフルエンザから身を守りましょう。

45、インフルエンザから身を守りましょう。

46、インフルエンザから身を守りましょう。

47、インフルエンザから身を守りましょう。

48、インフルエンザから身を守りましょう。

49、インフルエンザから身を守りましょう。

50、インフルエンザから身を守りましょう。

51、インフルエンザから身を守りましょう。

52、インフルエンザから身を守りましょう。

53、インフルエンザから身を守りましょう。

54、インフルエンザから身を守りましょう。

55、インフルエンザから身を守りましょう。

56、インフルエンザから身を守りましょう。

57、インフルエンザから身を守りましょう。

58、インフルエンザから身を守りましょう。

59、インフルエンザから身を守りましょう。

60、インフルエンザから身を守りましょう。

61、インフルエンザから身を守りましょう。

62、インフルエンザから身を守りましょう。

63、インフルエンザから身を守りましょう。

64、インフルエンザから身を守りましょう。

65、インフルエンザから身を守りましょう。

66、インフルエンザから身を守りましょう。

67、インフルエンザから身を守りましょう。

68、インフルエンザから身を守りましょう。

69、インフルエンザから身を守りましょう。

70、インフルエンザから身を守りましょう。

71、インフルエンザから身を守りましょう。

72、インフルエンザから身を守りましょう。

73、インフルエンザから身を守りましょう。

74、インフルエンザから身を守りましょう。

75、インフルエンザから身を守りましょう。

76、インフルエンザから身を守りましょう。

77、インフルエンザから身を守りましょう。

78、インフルエンザから身を守りましょう。

79、インフルエンザから身を守りましょう。

80、インフルエンザから身を守りましょう。

81、インフルエンザから身を守りましょう。

82、インフルエンザから身を守りましょう。

83、インフルエンザから身を守りましょう。

84、インフルエンザから身を守りましょう。

85、インフルエンザから身を守りましょう。

86、インフルエンザから身を守りましょう。

87、インフルエンザから身を守りましょう。

88、インフルエンザから身を守りましょう。

89、インフルエンザから身を守りましょう。

90、インフルエンザから身を守りましょう。

91、インフルエンザから身を守りましょう。

92、インフルエンザから身を守りましょう。

93、インフルエンザから身を守りましょう。

94、インフルエンザから身を守りましょう。

95、インフルエンザから身を守りましょう。

96、インフルエンザから身を守りましょう。

97、インフルエンザから身を守りましょう。

98、インフルエンザから身を守りましょう。

99、インフルエンザから身を守りましょう。

100、インフルエンザから身を守りましょう。

101、インフルエンザから身を守りましょう。

102、インフルエンザから身を守りましょう。

103、インフルエンザから身を守りましょう。

104、インフルエンザから身を守りましょう。

105、インフルエンザから身を守りましょう。

106、インフルエンザから身を守りましょう。

107、インフルエンザから身を守りましょう。

108、インフルエンザから身を守りましょう。

109、インフルエンザから身を守りましょう。

110、インフルエンザから身を守りましょう。

111、インフルエンザから身を守りましょう。

112、インフルエンザから身を守りましょう。

113、インフルエンザから身を守りましょう。

114、インフルエンザから身を守りましょう。

115、インフルエンザから身を守りましょう。

116、インフルエンザから身を守りましょう。

117、インフルエンザから身を守りましょう。

118、インフルエンザから身を守りましょう。

119、インフルエンザから身を守りましょう。

120、インフルエンザから身を守りましょう。

121、インフルエンザから身を守りましょう。

122、インフルエンザから身を守りましょう。

123、インフルエンザから身を守りましょう。

124、インフルエンザから身を守りましょう。

125、インフルエンザから身を守りましょう。

126、インフルエンザから身を守りましょう。

127、インフルエンザから身を守りましょう。

128、インフルエンザから身を守りましょう。

129、インフルエンザから身を守りましょう。

130、インフルエンザから身を守りましょう。

131、インフルエンザから身を守りましょう。

132、インフルエンザから身を守りましょう。

133、インフルエンザから身を守りましょう。

134、インフルエンザから身を守りましょう。

135、インフルエンザから身を守りましょう。

136、インフルエンザから身を守りましょう。

137、インフルエンザから身を守りましょう。

138、インフルエンザから身を守りましょう。

139、インフルエンザから身を守りましょう。

140、インフルエンザから身を守りましょう。

141、インフル