



# ほけんだより



御殿場市福祉事務所

平成29年11月発行

## インフルエンザの季節に備えよう



インフルエンザウイルスは、『気温が低く、乾燥した環境が大好き!』

**だから** これからの季節は、インフルエンザウイルスにとって活動しやすい季節です。できるだけ「**うつらない・うつさない!**」工夫をしていきましょう!!

### 「うつらない・うつさない」ために!



♪ 流行前のワクチン接種 ➡ 報道などでワクチンの製造が遅れていると言われています。接種を希望される方は医療機関に予約をしましょう。

♪ 咳エチケット ➡ \*咳やくしゃみを他人に向けて発しない。  
\*咳やくしゃみが出るときはマスクをする。  
\*鼻水、くしゃみなどを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てる。  
\*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う。

感染者がマスクをする方が、感染の拡散を抑える効果が高いようです。

♪ 手洗い ➡ \*手指などについたインフルエンザウイルスを除去できます。  
\*アルコール消毒も効果があります。

流水・石けんでウイルスを除去します。

♪ 適度な湿度を保つ ➡ 加湿器を使ったり、濡らしたタオルを掛けておくなどしましょう。適切な湿度は50~60%です。

♪ 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取 ➡ からだの抵抗力を高めることができます。

♪ 人混みへの外出を控える ➡ やむをえず人混みに外出する時は、マスクをしましょう。不織布製のマスクが、ある程度の飛沫感染を防ぐようです。

それでも

## インフルエンザにかかったら!

- ① 具合が悪ければ早めに医療機関を受診する。
- ② 家で、安静にして休養をとりましょう。特に、睡眠を十分にとることが大切です。
- ③ 水分を十分にとりましょう。
- ④ 咳やくしゃみ等の症状がある時は、周りの人へうつさないように不織布製マスクを着用する。



「**出席停止**」になります。受診した医療機関で「**出席停止連絡票**」が出ますので、園へ提出をお願いします。登園開始には、「**出席許可連絡票**」をもらい、園へ提出してください。