



## インフルエンザは普通の風邪とは違います!!

### ■インフルエンザの症状

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気で、38度以上の急な発熱や頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が強く出るのが特徴です。風邪とよく似た症状で、一般的に症状は1週間程度で治まりますが、幼児や高齢者、慢性疾患のある方などは重症化しやすいため注意が必要です。

### ■インフルエンザの主な感染経路

①飛沫感染<sup>ひまつ</sup>…感染している人のくしゃみや咳で出るしぶきを吸い込むことによる感染。感染している人の2m程度以内にいる人は感染の危険性が高くなります。



②接触感染…感染している人の唾や鼻水が、手から手へ、あるいはドアノブやつり革などを介して手に付着し、その手で口や鼻などの粘膜を触れることにより起こる感染。



### ■インフルエンザにかかったかな?と思った時は

まずは早めに受診をして医師の診断を受けましょう。インフルエンザの診断を受けると、インフルエンザウイルスの増殖を抑える薬が処方されます。この薬は早ければ早いほど効果的です。



### ■インフルエンザの予防法

▷栄養と休養を充分にとる

▷人混みを避ける

▷外出時はマスクを着用する

鼻からあごの下まですっぽりと覆うことが肝心です。

▷外出後の手洗いとうがい

手洗いはせっけんを使って最低15秒以上。うがいは喉の乾燥を防ぎます。

▷適度な温度・湿度を保つ

▷予防接種を受ける

ワクチンの効果が現われるまで2週間程度かかり、その効果は約5カ月間持続します。インフルエンザは12月下旬から3月上旬に流行することが多いため、12月中旬までに予防接種を受けておくことをお勧めします。



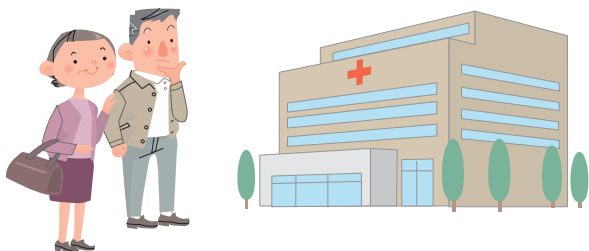
市ではインフルエンザ予防接種費用の助成を行っています。詳しくは本紙10月1日号をご覧ください。

**問** 保健センター (☎52010)

受診期限  
11月30日

## 国民健康保険に加入している方へ 年1回は特定健診を受けましょう

市では、国民健康保険加入者を対象に、生活習慣病予防のための健診と、その結果に基づいた保健指導を行っています。受診券を紛失した方は再発行しますので市民課保険年金係まで連絡ください。受診期限は11月30日(木)です。ご自身の健康のため、年1回は特定健診を受診しましょう。



**問** 市民課保険年金係 (内線130)

## 日本赤十字社 「社資」募集のお礼

日本赤十字社は、人道、博愛の理念に基づき、世界189カ国の赤十字社と手をつなぎ、災害や紛争などによる飢餓・疫病などで苦しむ人々を国際的に救護しています。また、国内においても災害救護をはじめ、奉仕団活動、救急法、家庭看護法などの普及や医療・血液事業などの地域に根差した活動を行っています。

本年度もこの活動資金となる「社資」の募集にご協力をいただき、ありがとうございました。皆さんのご協力により、全国赤十字大会において社業功労者特別表彰を受けることとなりました。

今後とも、より一層のご支援・ご協力をお願いします。

**問** 福祉課 (内線165)