

インフルエンザを予防しよう！！



例年、12月～3月は、インフルエンザが流行します。

インフルエンザの予防には、皆さんの「**かからない**」「**うつさない**」という気持ちが大切です。

ひとりひとりが予防に心がけましょう！

インフルエンザとは？

38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に表れるのが特徴です。

普通の風邪と同じようにのどの痛み、鼻汁、咳等の症状も見られます。

インフルエンザから自分の体を守るためには？

① 予防接種を受けましょう

予防接種はインフルエンザを防ぐ有効な方法の一つで、インフルエンザの重症化を防ぐことができるとわれています。

接種してから効果が出るまでに、2週間程度かかります。

② 帰宅後は手洗いをしましょう

流水・石けん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 適度な湿度を保持しましょう

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などを使って適切な湿度（50～60％）を保つことも効果的です。

④ 十分な休養とバランスのとれた食事を取りましょう

免疫力が弱っていると感染しやすくなったり、感染したときの症状が重くなる恐れがあります。栄養と睡眠をしっかりととりましょう。

適度な運動も免疫力を高めます。

⑤ 流行時は人混みや繁華街への外出を控えましょう

やむを得ず人混みに入る可能性がある場合には、不織布マスクを着用しましょう。

⑥ こまめに換気をしましょう

季節を問わず、また新型コロナウイルス感染症対策としても、十分な換気が重要です。窓を開ける際は対角線上にあるドアや窓を2か所開放すると効果的です。1時間に5分程度は窓を開けて換気をしましょう。

どうやってうつるの？

飛沫感染

咳やくしゃみによって飛んだ飛沫に含まれるウイルスを吸いこむことで感染します。

接触感染

ウイルスが付いた手で、口や鼻などに触れることによって感染します。

今すぐできること

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



手洗いのポイント



石けんで10秒
もみ洗った後
流水で15秒
すすぎましょう。

↑正しい手洗い方法動画(厚生労働省より)

- ・高熱が続く
- ・呼吸が苦しいとき など

↑こんなときは病院に
行きましょう!!



インフルエンザと診断されたら

- ・無理をせず安静にしてゆっくり休みましょう
部屋を温かくして保温を心がけ、体を冷やさないようにしましょう。
- ・栄養価の高いものをとりましょう
消化のよい良質のタンパク質やバランスのとれたビタミンなど、体力の消耗を補うものをとるようにしましょう。
- ・水分をしっかりとりましょう。
高熱が出たときは発汗のため脱水症状を起こしやすくなるので、こまめな水分補給を心がけましょう。

ポイント

出勤停止は法律で定められていませんが、発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで外出を自粛することが望ましいです。

【問い合わせ先】

四日市市保健所 保健予防課 保健予防係
Tel: 352-0595

12月1日世界エイズデー

保健所で検査を受けよう！！

無料 **予約不要**

匿名 **夜間検査**

増設日: 12月4日(水) 17:30~19:00

場所: 四日市市総合会館5階(市役所隣)

12月1日は「世界エイズデー」です。

(夜間検査増設日はこちら) →



HIV/AIDS(エイズ)について

(通常検査の日程についてはこちら) →



結果を聞くために再度来所が必要です。

令和6年度 四日市を ARUKU マップ

「四日市をARUKUマップ」を利用して、
健康づくりに取り組んでみませんか？



10分運動するごとに記録をして、「四日市をARUKUマップ(以下 ARUKUマップ)」を完成させましょう。条件を満たしてご応募いただいた方全員に、令和6年度版ARUKUオリジナル缶バッジ(1人最大3個(3種類)まで)をプレゼントします。さらに、抽選で200名様にARUKUオリジナルグッズを進呈します。

ウォーキング、筋トレ、スポーツ…など、楽しみながら身体を動かしましょう！

対象

四日市市に在住、または通勤・通学する18歳以上の人

配布場所

各地区市民センター、市民窓口サービスセンター、健康づくり課窓口など

応募方法

インターネット、郵送、ファクス、窓口にて提出
令和7年2月28日(必着)までにご応募ください。
詳しくは、ARUKUマップをご覧ください。

