

健康だよ!

あじやあ

H20
12月
南部小



さあ、冬休みです。
楽しい予定がたくさんあると思います。

休み中も『早ね・早おき・朝ごはん』一日の生活リズムを崩さず、元気に過ごすようにしましょう。
インフルエンザの流行も始まっていますので、ご注意ください。

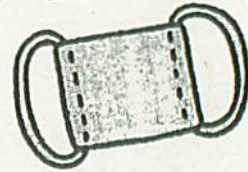
何と言っても 予防が第一

インフルエンザの予防ポイント

1 外出後の手洗い・うがい!!

2 咳エチケットの実践!!

- ・口と鼻にティッシュなどをあて、人のいない方に顔を向けてください。
- ・使ったティッシュはふた付きのゴミ箱にすててください。
- ・咳をしている人はマスクを着用しましょう。
- ・マスクは説明書をよく読んで正しく着用しましょう。



3 適度な湿度の保持!!

- ・加湿器などを使って十分な湿度(50~60%)を保つのも効果的です。

4 十分な栄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ために十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を。



5 人混みや繁華街への外出を控え、

やむを得ず外出する際のマスク着用!!

- ・流行してきたら、特に高齢者や慢性疾患を持っている方、疲れ気味・睡眠不足の方は人混みへの外出を控えましょう。やむを得ない場合には、マスク着用を。

6 流行前のワクチン接種

- ・感染した場合の重症化防止に、流行する前に接種を受けると効果的です。

流行前の予防接種が、インフルエンザの予防対策の1つです。予防接種は高齢者の発病防止や特に重症化防止に有効であることが確認されています。

予防接種を受けてからインフルエンザに対する抵抗力がつくまでに2週間程度かかりますが、その効果は約5か月間持続するとされています。インフルエンザの流行は1月から3月にかけてが中心であることを考えると12月中旬までに接種を受けておくことが必要です。