

# 寒さに負けず、元気なカラダに。

そろそろ冬将軍の到来。

今年は夏から新型インフルエンザの流行が続いていますが、さらに今後は風邪や季節性インフルエンザの流行期にもなります。

手洗い・うがいなどでウイルスの侵入を防ぎ、体を温める食べ物や適度な運動で抵抗力をつけて、元気に過ごしましょう！

この特集に関するお問い合わせ

白石区健康・子ども課健やか推進係 ☎862-1881

防いで元気

寒い季節は要注意

風邪やインフルエンザの原因となるウイルスは、低温と乾燥を好むため、これからの季節は感染力が強まります。

一方、寒さで体温が下がる  
と人の免疫力は低下。また空気が乾燥すると、本来粘液でウイルスの進入を防いでいるのどや鼻の粘膜が傷むことから、風邪などにかかりやすくなります。

ウイルスを侵入させない！

風邪もインフルエンザも、予防法は変わりません。

できるだけ人ごみを避け、マスクの着用や手洗い、うがいを励行すること。また部屋の換気と乾燥対策に心掛けることや、抵抗力をつけるためにバランスよい食事と十分な睡眠をとることが大切です。のどの粘膜を守るため、喫煙を控え、お酒は適量に。

## 複数当てはまったらインフルエンザかも…

- ① 周囲でインフルエンザが流行中
- ② 38℃以上の急な発熱がある
- ③ 関節炎や筋肉痛がある
- ④ 強い倦怠感・疲労感がある
- ⑤ 悪寒がある
- ⑥ 頭痛がある

季節性インフルエンザの予防接種は市内委託医療機関で実施しています。接種後、効果が出るまでは2週間程度。高齢の方には、季節性インフルエンザの予防接種の制度があります。詳しくはお問い合わせを。

なお新型インフルエンザの予防接種については全市版32ページをご覧ください。

## 咳エチケットを守りましょう

- ① マスクを正しく着用する。
- ② マスクがない場合に咳やくしゃみをするときはティッシュペーパーなどで口と鼻を押さえ、周囲の人から顔をそむけて1m以上離れる。
- ③ 鼻汁や痰などの付いたティッシュペーパーは、すぐにふた付きのごみ箱に捨てる。

ワクチン接種も有効

慢性的の病気をもちの方や高齢者、妊婦、幼児などは重症化しやすいと言われていま  
受診の際は、忘れずにマスクを着用しましょう。

熱が下がっても…  
インフルエンザの場合、発熱などの症状がなくなってもしばらく感染力が残っている期間があります。  
熱が下がってから2日目までは外出しないでください。

## 手はいつもキレイに

石けんを使って15秒以上こすり洗いし、流水ですすいだ後、清潔なタオルかペーパータオルでよくふき取りましょう。



手をぬらして石けんを泡立て、手のひらをよくこすり合わせる。



両手の甲を伸ばすように、こすり洗い。



指先や爪の間もしっかりと。



両指の間をこすり合わせて洗う。



親指の付け根から指先までねじりながら念入りに。



手首も忘れずに！

※15秒間は「ハッピーバースデートゥーユー」を歌い終わるまでが目安です！

