

保健だより

インフルエンザに ご注意を

健康推進課
☎42・1280

インフルエンザの流行する季節です。正しい知識を持って、

感染しないように

予防を行い
ましょう。



インフルエンザの症状は

- ・典型的な症状は38度以上の発熱、全身の関節痛・筋肉痛、頭痛などです。
- ・特に基礎疾患（持病）のある人や高齢者・乳幼児は重症化しやすいので注意が必要です。

どうやって感染する？

- ・飛沫感染…感染した人の咳やくしゃみから飛び散ったウイルスを、口や鼻から吸い込むことによって感染します。
- ・接触感染…ウイルスが付着した手で、鼻や口に触れることでウイルスが体内に入り感染します。

予防のポイント

- ・帰宅後や食事の前には、せっけんを使って丁寧な手洗いをし、うがいをしっかりとしましょう。
- ・健康管理に気をつけましょう。
- ・栄養と睡眠を十分にとり、体力や抵抗力を高めておくことも大切です。
- ・室内の加湿（50～60％）と換気を心がけましょう。
- ・ワクチン接種も重要な予防方法です。感染を完全に防ぐことはできませんが、重症化を防ぐ効果があります。

インフルエンザにかかったら

- ・感染を広げないことも重要です。外出を避け、安静にしましょう。
- ・咳やくしゃみが出るときは、マスクを着用しましょう。マスクをしていないときは、ハンカチやティッシュで口元を押さえ、他人から顔を背けるようにしましょう。

広域がん検診のおしらせ

今年度もがん検診広域事業を実施します。須崎市での日程は次のとおりです。料金は須崎市のセット検診と同額です。他会場の日程等は来月号でお知らせします。

日程

1月13日(火)・2月4日(水)

場所

総合保健福祉センター

実施する検診

胸部・胃・大腸・乳腺・子宮

申し込み

高知県総合保健協会

☎088・832・9691

正しい手の洗い方

手洗いの前に爪は短く切って、時計や指輪は外しておきましょう。



流水でよく手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

*** インフルエンザの予防について ***

インフルエンザは急に高熱がでます。頭痛、関節痛、せきやのどの痛みの症状が出たら医療機関を受診しましょう。感染を防ぐには早めに予防接種を受け手洗い、マスクの着用など感染予防に努めましょう。



内科・消化器内科・循環器内科・小児科
呼吸器内科・外科・肛門外科
リハビリテーション科

医療法人 千博会
ネオリゾート

ちひろ病院

院長 浜口 潔

〒785-0008 須崎市中町 1-6-25
TEL 42-2530 FAX 42-2532
〔併設施設〕居宅介護支援事業所 ちひろ