



12月 保健センター便り

保健センター ☎67・1151

寒くて乾燥する季節、到来!!

冬の感染症を予防しよう



インフルエンザやノロウイルスから身を守るため、この時期は特に注意が必要です。日ごろから予防に心がけ、もし感染してしまったら、早めに受診しましょう!

インフルエンザ

感染力は非常に強く、日本では毎年約1千万人、およそ10人に1人が感染しています。

■インフルエンザの予防
感染を防ぐためには、次の3つが大切です。

① **飛まつ感染・接触感染を防ぎましょう**

インフルエンザは、感染者の咳やくしゃみによる飛まつ感染と、感染者の手を媒体してうつる接触感染があります。

予防策としては、こまめな手洗いに心がけたり、流行のピークである1月や2月は人混みを避け、マスクの着用をしましょう。また、寒く



ても1時間に1回は室内を換気し、粘膜の保護のため、部屋の湿度を50〜60%に保ちましょう。

② **予防接種を受けましょう**

予防接種は、発症する可能性を減らし、重い症状になるのを防ぎます。接種後2週間〜5カ月くらい効果があります。

免疫力の弱い高齢者や幼児、呼吸器・心臓などに持病がある方は、医療機関にご相談ください。

◆ **インフルエンザ予防接種**

法律で決められたインフルエンザ予防接種の対象者は、次のとおりです。受診票を持って市内受託医療機関で接種をしてください。

対象 10月15日現在

○ 満65歳以上の方(市から受診票を送付します)

○ 60〜64歳の方で、医療機関に

て接種が必要と診断された方(保健センターへ受診票を請求してください)

回数 一人1回
自己負担 千円

※市民税非課税世帯、生活保護世帯の方は、接種費用を助成します。印鑑・領収書および本人名義の預金通帳(ゆうちょ銀行除く)を持って、3月31日(火)までに保健センターへ申請してください。

③ **免疫を高めましょう**

免疫力が低下していると感染しやすく、感染したときに症状が重くなってしまうおそれがあります。ふだんから十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。



ノロウイルス

ノロウイルスによる食中毒や感染性胃腸炎は、冬場に本格的な流行を迎えます。

ノロウイルスに感染すると、下痢やおう吐、吐き気、腹痛などを引き起こします。子どもや高齢者は重篤化しやすいので、特に注意しましょう。

■ **ノロウイルスの予防**

ご家庭でできる予防対策、3つのポイントを紹介します。

① **しっかりと手を洗いましょう**
特に、食事前、トイレの後、調理前後は、石けんでよく洗い、温水による流水で十分に流しましょう。



② **人からの感染を防ぎましょう**
家庭内でノロウイルスが発生したら、感染した人の便や吐ぶつからの二次感染や、飛まつ感染を予防する必要があります。感染者の下痢便や吐ぶつに大量のノロウイルスが含まれていることがあるので、おむつなどの取り扱いに十分注意しましょう。

③ **食品からの感染を防ぎましょう**
加熱して食べる食材は、中心部までしっかりと加熱しましょう。また、調理器具や調理台は、消毒して常にきれいにしましょう。まな板、包丁、食器、ふきんなどは使用後すぐに洗い、熱湯で1分以上の加熱消毒が有効です。

