

インフルエンザにかからない！うつさない！

インフルエンザの症状

インフルエンザは、インフルエンザウイルスの感染によって発症する病気で、発症すると、次のような症状が比較的急速に現れるのが特徴です。

- ▼症状
38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身のだるさ
- また、風邪と同様に、のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳などの症状も現れます。

子どもと高齢者は特に注意を！

インフルエンザが重症化すると、子どもは急性脳症、高齢者は肺炎などの合併症により、命にかかわる危険性もあります。インフルエンザは、保育園や幼稚園、学校などの集団生活の

場で流行し、子どもから家庭や地域へ感染が広がる傾向があります。家族ぐるみで予防しましょう。

普段から健康管理に気を配ろう

寒さは体力を消耗させ、免疫機能を低下させます。免疫力が

- 弱っていると、インフルエンザに感染しやすくなってしまいます。普段から次の点に気を付けて健康管理に努めましょう。
- ・適度な室温（20度前後）を保つ
- ・こまめに衣服で体温を調節する
- ・体を動かして血液の流れをよくする
- ・十分な睡眠をとる
- ・バランスのよい食事をする

また、インフルエンザにかかると、症状が急速に進むため、早めの治療が重要になります。体調が悪いと思ったら、ただの風邪と考えずに、早めに医療機関を受診しましょう。

健康推進課健康企画係
☎ 575・1116

なぜ手洗いが大切？ ▼接触感染を防ぐため



接触感染とは？
ウイルスがついたもの（ドアノブ・スイッチなど）を触った手で、口や鼻を触ることで感染します。

こまめに手洗いをしよう
帰宅後や調理の前、食事前など、こまめに手を洗いましょう。

正しい手の洗い方

- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、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。

マスクの取り扱い方法

- 鼻と口を確実に覆い、マスクの可変部分を鼻筋にフィットさせます。
- あごも確実に覆います。
- 外すときは表面には触れずにゴムを持ち、片方ずつ外します。

使用後のマスクは放置せず、ごみ箱に捨てましょう。また、1日1回を目安に交換しましょう。

ビニール袋に密閉して捨てます。

なぜ「咳エチケット」が大切？ ▼飛沫感染を防ぐため



飛沫感染とは？
感染者が、咳やくしゃみをしたときにウイルスが飛び散り、別の人がそのウイルスを吸い込むことで感染します。

マスクを着用しよう
くしゃみや咳が出るときは、マスクを着用したり、鼻と口をティッシュで押さえたりしましょう。

12月の休日当番医

〔診療時間：9時～17時〕

※当番医が変更になる場合や、当番日に診療していない科もありますので、事前に問い合わせの上受診してください。

当番日	休日当番医
3日㊤	阪内医院 (内科・外科ほか) 梁川町青葉町 97 ☎ 577-2222
10日㊤	掛田中央内科 (内科・消化器内科・循環器内科ほか) 霊山町掛田字西裏 49-1 ☎ 586-1315
17日㊤	菊地整形外科 (整形外科・リウマチ科ほか) 伊達市坂ノ上 10-1 ☎ 583-2633
23日㊤	さとうファミリークリニック (内科・小児科・消化器内科ほか) 保原町上保原字中島 8-5 ☎ 574-2811
24日㊤	すずき医院 (内科・胃腸内科ほか) 保原町字西町 175 ☎ 575-2563
31日㊤	北福島医療センター (内科・外科ほか) 伊達市箱崎字東 23-1 ☎ 551-0551
夜間急病診療所（福島市）	
福島市森合町 10-1 ☎ 525-7672 診療科／内科・外科・小児科 診療時間／19時～翌朝 8時 (小児科は 22時まで) 受付／18時 30分～翌朝 7時 30分	
福島県子ども救急電話相談	
夜間の子どもの急な病気・けがの相談に、医師や看護師が応じます。 相談時間：19時～翌朝 8時（年中無休） ☎ 521-3790（短縮ダイヤル # 8000）	

■妊婦歯科検診を受けましょう
安定期に入る妊娠 16 週ごろから受診しましょう。

健康推進課地域母子係 ☎ 576-3510

■ばくばく栄養相談会
離乳食のことなどご相談ください。

〔日時〕 12月5日㊤ 10時～11時受付

〔場所〕 伊達市子育て世代包括支援センター「にこにこ」（保原保健センター隣）

健康推進課地域母子係 ☎ 576-3510

■伊達ふれあいセンター KIDS 広場
毎週㊤㊦ 9時～16時、毎週㊧ 9時～12時
年末年始（12月29日～1月4日）はお休みです。