

保健だより

お問い合わせ先
総合保健福祉センター
保健師
☎ 55-2151

インフルエンザを予防しよう!!

まだ流行はみられません、例年寒くなり空気が乾燥してくる12月から3月が流行のシーズンです。流行する前から予防対策をとって、この冬を元気に過ごしましょう。

予防のポイント

○人ごみを避ける
流行してきたらインフルエンザへの接触を避けましょう。

○マスクの着用 

のどの湿度を保ち、ウイルスの侵入を防ぎます。また感染した人のウイルス飛散を防ぐため、咳やくしゃみが出ている時は周囲に広げないためにも必ずマスクを着用しましょう。

○十分な休息とバランスの良い食事 

インフルエンザに負けない、体力と抵抗力をつけましょう。

○環境 

室温20℃前後に、湿度は50〜60%にインフルエンザウイルスは低温で乾燥した場所ので活発になります。ウイルスが生存しにくい環境を保ち、換気を心がけましょう。




口の中の汚れを取るためにブクブクうがいをし、いったん水を吐き出します。



もう一度口に水を入れて、そのまま上を向きます。なるべく喉の奥まで水が入るようにし、ガラガラうがいを3回以上繰り返します。



○手洗い、うがい
感染症予防の基本です。皮膚やのどに付いたウイルスを洗い流し、体への侵入を防ぎましょう。帰宅時は手洗いうがいをセットで行う習慣を付けましょう。手洗いは石鹸をよく泡立て30秒以上かけてしっかりと洗いましょう。

○予防接種 

インフルエンザにかかりにくくなったり、重症化予防に役立ちます。個人差がありますが、免疫ができるまで2週間から2ヶ月かかるので流行シーズン前に接種しましょう。

～津野町健康づくり婦人会～
「よし決めた 今日から減塩 減糖を!!」

楽しみながら健康づくり♪
津野町健康マイレージ事業



お忘れではないですか？



健(検)診を受けたり、健康づくり関連の講座に参加するなどして、500ポイントためて、500円分の商品券と交換した方へ

商品券はご利用いただいたでしょうか？有効期限が発効日から6か月以内となっています。6月・7月に総合健診を受けられて、商品券を交換された方は一度ご確認ください！

【お問い合わせ先】津野町総合保健福祉センター 電話55-2151