



- ◇4月入園4歳児 私立幼稚園園児を募集……2面
- ◇平成27年度から軽自動車税率変わります……3面
- ◇平成26年分確定申告・相談会場を開設……3面
- ◇西宮国際交流デー、西宮蔵開を開催……4面
- ◇保健だより……5面
- ◇ウォーキングを始めてメタボ解消!……8面

# インフルエンザ 市内でも流行中 かかるない・うつさない

## 突然の高熱に注意 予防接種しても油断禁物

インフルエンザの症状は、風邪とよく似ていますが、特に下表のような症状が見られる場合は、注意が必要です。

なお、予防接種をっていても、感染しないとは限りません。

インフルエンザの主な症状
・38℃以上の発熱
・関節の痛みなどの全身症状
・全身の倦(けん)怠感
・せき
・のどの痛み

## 予防の基本 はコレ!

- ①人が多く集まる場所から帰ってきたときには、手洗い=右図参照=うがいをする
- ②外出時にはマスクをする=右図参照
- ③栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高める
- ④不要不急の外出は避ける

「したつもり」では不十分!

## できていますか!? 正しい手洗い・マスクのつけ方

インフルエンザは、感染した人のせき、くしゃみなどにより放出されたウイルスが、口や鼻から体内に入ることで感染(飛沫感染)したり、ウイルスが付着したドア

ノブ、スイッチなどを触れた手で鼻や口を触ることで体内に入り感染(接触感染)します。感染しないために、こまめに手を洗い、マスクは正しくつけましょう。

### ★ 指先と手首までしっかり洗う!

手洗い前に

- ◆時計や指輪は外す
- ◆爪は短く切っておく



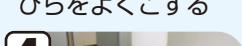
石けんをつけ、手のひらをよくこする



手の甲を伸ばすようにこする



指先・爪の間を念入りにこする



指の間を洗う



親指と手のひらをねじり洗いする



手首も忘れずに洗う

※手洗い後は、アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するとより効果的です

### ★ マスクは鼻からあごまでしっかり覆うことがポイント!

1 鼻・口・あごを確実に覆う

2 マスクがフィットするように調節する

3 使用中や外す際は口周りを覆うフィルター部分の表面に触れない

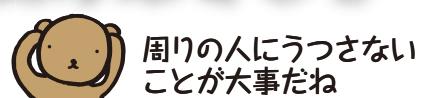


※鼻の部分に隙(すき)間があったり、あごが大きく出ていると効果はありません  
※マスクを外した後は、手にウイルスが付いている可能性があるため手を洗う

## 感染したら、これだけは守ろう

### まずは、医療機関へ

- ①早めに医療機関を受診
- ②十分な水分補給と睡眠を
- ③せきやくしゃみなどの症状のある時は不織布製のマスクの着用を
- ④部屋の換気や加湿をこまめに
- ⑤重症になりやすい高齢者などには接触しない
- ⑥人混みや繁華街への外出を控え、学校や職場等に行かない



### 1週間程度は外出控えよう

排出されるウイルス量は、解熱とともに減少しますが、解熱後もウイルスを排出します。

目安として、学校保健安全法では、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児は3日)を経過するまで」が出席停止期間となっています。



### 重症化サイン 見落とさないで

インフルエンザで症状が重くなりやすい人は、高齢者、子供、妊娠している人、呼吸器・心臓・腎臓などに慢性の病気がある人や透析をしている人、糖尿病等の持病のある人などです。

下表のような重症化のサインがみられる場合は、すぐに医療機関を受診してください。

#### ※重症化のサイン

子供	大人
<input type="checkbox"/> けいれんしたり、呼びかけにこたえない	<input type="checkbox"/> 呼吸困難または息切れがある
<input type="checkbox"/> 呼吸が速い、苦しそう	<input type="checkbox"/> 胸の痛みが続いている
<input type="checkbox"/> 顔色が悪い(青白)	<input type="checkbox"/> 嘔吐や下痢が続いている
<input type="checkbox"/> 嘔(おう)吐や下痢が続いている	<input type="checkbox"/> 症状が長引いて悪化してきた
<input type="checkbox"/> 症状が長引いて悪化してきた	