



インフルエンザにかからない、うつさない

季節性インフルエンザの季節がやってきます。2020年、2021年と流行はありませんでしたが、今年は海外からの渡航が増加することが考えられ、流行する可能性があります。「かからない」「うつさない」ための対策をしっかりとりましょう！

かからない

手洗い、うがいをこまめに

手洗いは、爪の間、指と指の間、手首もしっかりと洗いましょう。ウイルスは石けんに弱いので、「石けんを使った手洗い」を。

室内の換気や湿度に注意

換気により室内のウイルスが減ります。部屋が乾燥していると、のどの粘膜の防御機構が低下するため、湿度は50～60%を目安にしましょう。

うつさない



体の調子を整える

バランスの良い食事・適度な運動と睡眠をとり、免疫力を高めましょう。

基礎疾患のある方はその疾患の管理をしっかりとすることで、感染症にかかったとしても、重症化を防ぐことが出来ます。

喫煙は多くの疾病で重症化リスクを増悪させますので、1日でも早い禁煙をおすすめします。

咳エチケット

咳、くしゃみをするときは、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖を使って口や鼻を押さえましょう。特に電車や職場、学校など人が集まる場所で実践することが重要です。

マスクは鼻からあごまでを覆い、隙間ができないようにしましょう。マスクの表面は、汚れていると考え、触らないようにし、触ってしまった場合には手洗いをしましょう。

新型コロナウイルスの感染対策＝インフルエンザの感染対策です！

インフルエンザ予防接種について

インフルエンザワクチンは重症化の予防を目的としています。重症化しやすいのは、**小児と高齢者の方**です。

ワクチンは、流通量が決まっており、今年は生産増量をしているとのことですが、各医療機関に昨年より多く納入されるかは不明です。数の少ないワクチンを、重症化しやすい、体力の十分でない小児や高齢者の方に多く打っていただけるよう、市民の皆様のご協力をお願いします。

また、高齢者の方と高校生以下の方には接種費用の助成があります。予防接種を実施する市内医療機関や助成の詳細な内容につきましては、今月号の折込チラシをご覧ください。



予防

献血車ひまわり号がやってきます

献血車ひまわり号が下記の日程で市内を巡回します。皆様のご協力をお願いします。

日程	場所	時間
11月24日(木)	赤平市役所	10時00分～13時20分
	あかびら市立病院	14時30分～16時30分
11月25日(金)	ふれあいホール前	10時00分～11時20分
	株式会社 いたがき	12時30分～13時30分



※献血をすると後日、血液検査結果が郵送されるので定期的な健康管理ができます。この機会に、献血で健康をチェックしてみませんか。



誰もが気軽に参加できるコミュニティカフェです。美味しいコーヒーを飲みながら健康について楽しくお話ししませんか。

- 日時 11月10日(木) 14:00～15:30
 - 場所 あかびら市立病院 かあさん食堂「ばらん亭」
 - テーマ 健康クイズに挑戦！（歯科編）
- ※今後の新型コロナウイルス感染症の状況により、中止となる場合があります。