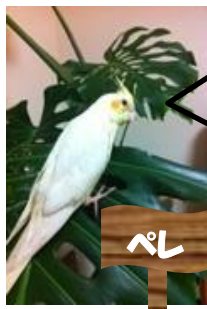




## インフルエンザは**予防**が大事！



昨年度は、11月の終わりから患者が出始め、12月初旬には流行入りしました。その後、患者数は劇的に増加し、**1月下旬から2月初旬にピーク**を迎えました。今年度は、12月後半から学級閉鎖などが増えてきて、1月下旬には、宗像市でも流行のピークを迎えているようです。2月以降も流行がダラダラと続くこともありますので、皆さん体調には十分に注意してくださいね！！

## ！ インフルエンザの予防策

### 予防策 1

#### 知ること インフルエンザは…

- 毎年日本で10人に1人が感染
- 流行のピークは1月～2月
- 突然高熱(38℃以上)が出る
- 全身の倦怠感を伴う



### 予防策 2

#### 予防接種 予防接種は…

- 発症の可能性を減らす
- 発症しても重症化を防ぐ
- 効果が期待できるのは5ヶ月間
- 毎年定期的な接種を受けることが大事



### 予防策 3

#### マスク うがい 手洗い マスクは…

すきまができると効果なし

#### うがいは…

鼻や口からの感染を防ぐ

#### 手洗いは…

ウイルスがついたものを触った手からの感染を防ぐ



### 予防策 4

#### 免疫力アップ 免疫力をあげるには…

- 睡眠をしっかり取る
- バランスのよい食事をする



インフルエンザウイルスは**高温・多湿**を嫌います。特に、湿度は**50%**を超えるとウイルスの生存率がかなり低下します。部屋の温度を上げ過ぎると外気との温度差が激しくなるので、湿度を上げて50～60%を維持するように心がけましょう。加湿器などを使用する場合には、カビなどが生えないように手入れをきちんとしましょう。

また、とある幼稚園では毎朝必ず**ヨーグルト**を食べていたことにより、周囲で流行っていたインフルエンザが誰一人かかかっていなかったという報道もあっていました。ヨーグルトに含まれる乳酸菌が免疫力を高め、体を病気から守っていたのでしょう。

風邪やインフルエンザなどは予防が大事です。すべてをパーフェクトにとはいきませんが、毎日簡単にできることの積み重ねが予防につながります。皆さんも何か習慣づけてみてはいかがでしょうか？