

# 健康だより

## インフルエンザに気をつけよう

新型コロナウイルス感染症の流行が続いていますが、気温が低くなるこれからの時期はインフルエンザの流行にも注意が必要です。「うつさない」・「うつらない」ために、以下の予防対策に取り組みましょう。

### 1. インフルエンザワクチン接種（任意）

インフルエンザは、日本で例年 12 月～ 4 月頃に流行し、翌 1 月末～ 3 月上旬に流行のピークを迎えます。ワクチン接種は、12 月中旬頃までに済ませましょう。



### 2. マスクの着用や咳エチケット

咳やくしゃみが出ている時には、必ずマスクを着用しましょう。マスクを持っていない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて 1m 以上離れましょう。



### 3. 手洗い等の手指衛生

咳やくしゃみを手で受け止めた時、鼻をかんだ後、外出後等には、石けんや流水での手洗い、アルコール製剤での手指消毒をこまめに行いましょう。



### 4. 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、感染症にかかりやすくなります。乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度(50～60%)を保ちましょう。

### 5. 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

抵抗力を高めるために、日頃から十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を心がけましょう。

### 6. 人混みや繁華街への外出を控える

外出して人混みに入る可能性がある場合には、飛沫感染等を防ぎやすい不織布製マスクを着用しましょう。

参考 厚生労働省「インフルエンザQ&A」「令和4年度 今冬のインフルエンザ総合対策について」