

# がっけんこう 10月健康だより

## ちゅうい インフルエンザにご注意!

まいとし 毎年12月~3月頃にかけて、インフルエンザが流行します

ただ 正しい知識と早めの対策で予防に努めましょう



### インフルエンザ感染症とは

インフルエンザウイルスによって起こります

38℃以上の高熱や関節痛、筋肉痛などの全身症状が出ます



### ほうほう 予防の方法

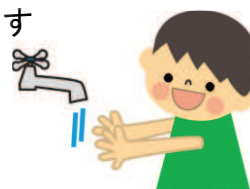
#### マスク、咳エチケットで予防!

咳・くしゃみによってウイルスが飛び散り、それを吸い込むことによって起こる感染を防ぎます



#### てあら 手洗いで予防!

ウイルスがついた手で、口や鼻に触れることによって起こる感染を防ぎます

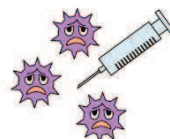


#### ワクチン接種で予防!

ワクチン接種により重症化や死亡を防ぐことができます。

ワクチンの効果がでるまでには接種から2週間程度かかることから、

流行が始まる12月頃までの接種をおすすめします



## インフルエンザ？と思ったら…<sup>おも</sup>

### 医療機関を受診<sup>いりようきかん じゆしん</sup>

重症化する前に早めに医療機関で診察を受けましょう<sup>まへ しんさつ</sup>



## インフルエンザと診断されたら…<sup>しんだん</sup>



### 外出を控え、休息を<sup>がいしゆつ ひか きゆうそく</sup>

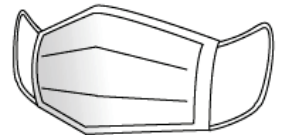
大切なのは休息です。<sup>たいせつ</sup>

感染を拡げないためにも外出は控えましょう<sup>ひろ</sup>

## なお治ったかな？と思っても

### マスクを着用<sup>ちやくよう</sup>

咳やくしゃみなどの症状が続いている間は、  
周りにうつさないようにマスクをつけましょう<sup>あいだ まわ</sup>



## マスクの上手な使い方<sup>じょうず つか かた</sup>

### 上手につけて…

顔とマスクの間に隙間があると、ウィルス  
が入り込んでしまう可能性があります。鼻  
の形に合わせて顔に密着させましょう<sup>かお すきま はな かた あ かお みつちやく</sup>

### 上手に外す！<sup>はず</sup>

マスクの表面に触れないように、両耳の  
ゴムひもを外します。そのまま速やかに捨て  
てください。<sup>ひょうめん りょうみみ すみ す</sup>

捨てた後は、すぐに手洗いを行いましょう<sup>あと おこな</sup>

### 【問い合わせ先】

四日市市保健所 保健予防課 保健予防係  
電話 352-0594  
FAX 351-3304