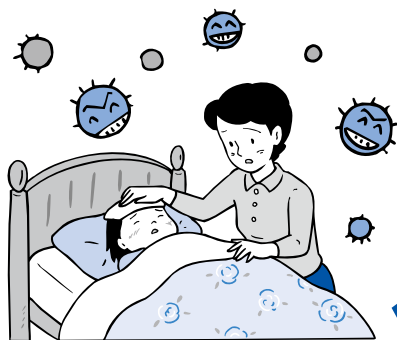


保健センターだより

中央保健センター TEL0897-52-1215 神拝甲324-2 総合福祉センター内
東予保健センター TEL0898-64-5333 周布606-1 東予総合福祉センター内
丹原保健センター TEL0898-68-7300 丹原町池田1762-1 丹原総合支所北隣
小松保健センター TEL0898-72-6363 小松町新屋敷乙48-1 小松地域福祉センター内



インフルエンザが流行する季節です

インフルエンザと普通の風邪はまったく別物！！

インフルエンザは通常の風邪と比べ、症状が重く、全身症状も顕著に現れます。のどの痛み・鼻水・くしゃみ・せきといった普通の風邪と似た症状もありますが、39℃以上の発熱・頭痛・関節痛・筋肉痛など全身症状が強く現れます。さらに、気管支炎・肺炎、小児では中耳炎・熱性けいれんなどを併発し、重症化することがあるなど、普通の風邪とはまったく違う病気です。

特に、抵抗力の弱い乳幼児や高齢者、慢性疾患を持っている方がインフルエンザにかかると重症化しやすく、最悪の場合は死に至ることもあります。



インフルエンザの予防方法

インフルエンザの予防方法は、予防接種が最も有効的であるとされていますが、日常生活の中でも次のことをこころがけましょう。

■流行期には人ごみを避ける

・病原体であるインフルエンザウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

■外出後の手洗いとうがいの励行

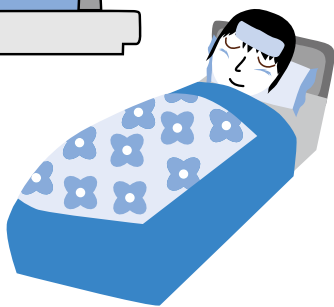
・手洗いで接触による感染を防ぎ、また、うがいでのどの乾燥を防ぎましょう。

■室内の湿度を保つ

・ウイルスは低温、低湿を好みます。加湿器などで室内を適度な温度、湿度に保ちましょう。

■栄養と休養を十分にとる

・感染しにくいように、体力をつけ、抵抗力を高めましょう。



インフルエンザにかかったかなと思ったら

インフルエンザの症状がでたら早めに医師の診断を受けましょう。早めに治療することは、自分の身体を守るためだけでなく、周りの人にインフルエンザをうつさないためにも重要なことです。一般的には、次の点に注意しましょう。

- ・単なる風邪だと軽く考えずに、早めに医療機関で受診して治療を受けましょう。
- ・安静にして、休養をとりましょう。特に睡眠を十分とることが大切です。
- ・水分を十分に補給しましょう。お茶、ジュース、スープなど飲みたいものでかまいません。

子育て総合相談窓口をご存じですか？



日時 毎週火曜日
10時～15時
場所 総合福祉センター
(もてこい元気館)
2階 健康指導室
問合せ 中央保健センター

子育てを一人で悩まないために、気軽にご利用いただける場所として、昨年10月から子育て総合相談窓口を開設しています。

この相談窓口も妊婦・乳幼児を持つ保護者や家族の方にご利用いただき、徐々に情報交換や仲間づくりが広がっています。

妊娠・出産のこと、育児や発達のちょっとした心配ごとなどについて、専門スタッフ（助産師・保育士・保健師・栄養士・家庭児童相談員など）と一緒に考えていきます。身体計測コーナーもありますので、お気軽にご利用ください。特に、母乳育児を考えていらっしゃる方は、ぜひのぞいてみませんか？予約は必要ありません。都合の良い時間にお越しください。

なお、2週間以内に感染症にかかった方または接触された方、治らね間もない方につきましては遠慮ください。