

# インフルエンザを 予防しよう

毎年、寒くなってくるとインフルエンザが流行します。一度流行が始まると、短期間で多くの人に感染します。一人一人が「かからない」「うつさない」を心掛け、感染を防ぎましょう。

## インフルエンザとは

インフルエンザは、急に38度以上の高熱が出て、頭痛や筋肉痛など全身に重い症状が現れるという特徴があります。小さな子どもはまれに急性脳症を、高齢者や免疫力が低下している人は肺炎を伴い、重症になることがあります。

## 感染しないために

### 【手洗い・うがいを徹底する】

外から帰ったときや食事の前は石けんで手を洗い、うがいをしてしましょう。アルコール製剤による手の消毒も効果があります。

### 【適度な湿度を保つ】

空気が乾燥すると、病原菌やウイルスが体内に入るのを防ぐ力弱くなってしまう。加湿器などを利用して、50

〜60パーセントの湿度を保ちましょう。

### 【栄養や休養を十分にとる】

体の免疫力が低下すると感染しやすくなります。十分な睡眠とバランスのよい食事を心掛け、免疫力を高めましょう。

### 【人混みを避ける】

インフルエンザが流行してきたら、繁華街など人が多く集まる場所への外出を控えましょう。避けられないときはマスクをして、できるだけ短い時間で用事を済ませましょう。

### 流行前には予防接種を

予防接種には発症を抑える効果や感染時の重症化を防ぐ効果があります。インフルエンザは例年12月〜3月ごろに流行し、1月〜2月にピークを迎えます。予防接種を受けて効果が出るまで約2週間かかるため、12月中旬までには予

接種を受けておきましょう。

### 【子どもの予防接種】

町では、1歳〜15歳(15歳の子は中学生に限る)を対象に、インフルエンザの予防接種費用を一部助成しています。対象者には助成券を送ります。詳しくは11ページを見てください。

### 【高齢者の予防接種】

10月1日から受けられます。詳しくは13ページを見てください。

### 感染してしまったときは

周りの人にうつさないようマスクを着用し、早めに医療機関を受診してください。熱が下がっても2、3日は体内にウイルスが残っています。医師の判断のもと、数日は学校や職場などに行かず、自宅で療養しましょう。

インフルエンザ対策に取り組み、寒い季節を上手に乗り切ります。



## ヘルシー クッキング

No. 327 ～糖尿病予防のための食事～

## サバ缶詰 簡単ごま味噌煮

### 2人分の材料

●サバの味噌煮缶 150g ●しいたけ 2枚 ●大根 100g ●しょうが 1/2 かけ ●水 200cc ●すりごま 大さじ1 ●オクラ 2本 ●白ねぎ 30g



### 作り方

①しいたけを半分に切り、大根は厚さ1.5cmのいちよう切りにする。しょうがは薄切りにする。  
②鍋に水、しいたけ、大根、しょうがを入れ、ふたをして煮る。

③②に少し火が通ったところで、サバのみそ煮缶を汁ごと加えて煮る。

④オクラは塩もみしてさっと茹で、縦半分に切っておく。白ねぎは白髪ねぎにする(なるべく細く切り、水にさらす)。

⑤③の汁気が少なくなったら、すりごまを加えて器に盛り付ける。

⑥⑤の上に白髪ねぎを盛り、オクラを添えてできあがり。

### 1人分の主な栄養価

エネルギー203kcal、カルシウム348mg、食塩0.8g

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスメイトの会)