



宇部市健康づくりキャラクター  
「ゲンキー」

アクティブライフをめざして

# 健康☆コラム

記事：宇部市保健センター



テーマ

## インフルエンザの予防

こんにちは。宇部市保健センターの保健師です。

運動には快適な季節ですが、朝・夕はずいぶん涼しくなり、体調を崩しやすい時期でもあります。普段からできる、インフルエンザの予防対策について、まとめてみました。

### 普段からできる予防方法

インフルエンザを予防し、たとえかかっても重症化しないよう、つぎのことについて日頃から意識することが大切です。

#### 【体力をつけて、抵抗力をあげる】

○ 十分な睡眠をとって、バランスの良い食事に心がける ○ 厚着を避けて適度な運動をする

#### 【日常生活の注意】

高齢者は自覚症状が出にくく、気づかない内に重症化することがあります。また持病があったり、免疫力や抵抗力が低い方も、重症化しやすいので注意しましょう。

- 自分の体調に気を配り、不安なことは、普段から医師に相談しておく
- 体調がおかしいと感じたら、症状が軽くても念のために医師に相談する
- 医師と相談の上、ワクチンを接種する

#### 【感染経路を絶つ】

- 手洗い、うがいを丁寧にする
- 人ごみを避ける



### 咳(せき)エチケットを守りましょう

- 1 咳、くしゃみをするときは、他の人から顔をそらせ、できる限り2m以上離れる。
- 2 咳やくしゃみを抑えた手を洗う。
- 3 咳やくしゃみが出ている間はマスクを着用する。  
使用後のマスクは放置せず、ゴミ箱に捨てる



周囲への感染拡大を防止するために、症状のある人は、積極的にマスクを着けましょう。

\* 宇部市では、10/1～季節性インフルエンザワクチンが実施医療機関で実施されています。詳細は、健康推進課 <http://www.city.ube.yamaguchi.jp/kenkou/index.html> をご覧ください。