

この人に懸ける

わが家のホース

このコーナーでは、毎月あみか21で行っている7カ月児のあかちゃん相談に参加したお子さんを紹介しています。




藤田 あかり ちゃん
お父さん：慎悟さん
お母さん：明子さん
住まい：白浜



根本 快斗 ちゃん
お父さん：俊さん
お母さん：沙也加さん
住まい：白浜



桂川 和 ちゃん
お父さん：司さん
お母さん：佑季子さん
住まい：有明



中野 太雅 ちゃん
お父さん：俊之さん
お母さん：理加さん
住まい：真栄



佐々木 湊音 ちゃん
お父さん：正吾さん
お母さん：愛さん
住まい：梅香

わが街の健康応援団

インフルエンザに注意!!

●問い合わせ/健康づくり係 ☎53-3333

インフルエンザは、毎年1月から2月に流行のピークを迎えます。抵抗力が弱っている高齢の人は、肺炎や持病の悪化につながり、重症化することがあります。適切な対応で、感染を予防しましょう。

【症状・特徴】

突然の38度以上の発熱や咳、のどの痛み、全身の倦怠感や頭痛、関節・筋肉の痛みなどを伴うのがインフルエンザの特徴です。

高齢の人は、熱が出にくい場合があります。次の『重症化のサイン』が現れた時には、医療機関で受診しましょう。

重症化のサイン

- 呼吸困難、または息切れがある
- 胸の痛みが続いている
- 嘔吐や下痢が続いている
- 症状が長引いて悪化してきた

インフルエンザは、咳やくしゃみから出るウイルスを吸い込むことや、ウイルスが付いたものに触れることにより感染します。

【予防と対策方法】

- ① 予防接種を受ける（効果が出るまでに2週間程度かかるので、流行期前に接種を）
- ② 人混みを避け、外出時はマスクをつける
- ③ 帰宅後は手洗い・うがいをする
- ④ 室内の乾燥を避け、加湿（50～60%）と換気をする
- ⑤ 栄養と休息を十分に取る
- ⑥ 感染したかな？と思ったら、早めに医療機関で受診して、適切な治療を受ける
- ⑦ 咳やくしゃみが出る時はマスクをつけて、周囲への感染に配慮する