

- ◇4月入園4歳児 私立幼稚園園児を募集……………2面
- ◇平成27年度から軽自動車税率変わります……………3面
- ◇平成26年分確定申告・相談会場を開設……………3面
- ◇西宮国際交流デー、西宮蔵開を開催……………4面
- ◇保健だより……………5面
- ◇ウォーキングを始めてメタボ解消!……………8面

発行(毎月10・25日) / 西宮市役所: 〒662-8567 六湛寺町10-3 ☎0798-35-3151(代表) ●ホームページ <http://www.nishi.or.jp/>  
 編集/政策局市長室広報課 ☎0798-35-3400 ✉vo\_kouhou@nishi.or.jp ●携帯サイト「ふるむ西宮」<http://www.nishi.or.jp/i/>



# インフルエンザ

## 市内でも流行中

### かからない・うつさない

インフルエンザは、12月～3月頃に流行し、1・2月に流行のピークを迎えます。いったん流行が始まると、短期間に多くの人へ感染が広がります。本市でもインフルエンザ感染者が多くなっています。予防方法などを紹介しますのでご活用ください。

【問合せ】 保健所健康増進課 (0798・26・3675)  
 【インフルエンザ関係情報】 市のホームページ (くらしの情報→健康→感染症)

### 突然の高熱に注意

#### 予防接種しても油断禁物

インフルエンザの症状は、風邪とよく似ていますが、特に下表のような症状が見られる場合は、注意が必要です。

なお、予防接種をしていても、感染しないとは限りません。

インフルエンザの主な症状
・38℃以上の発熱
・関節の痛みなどの全身症状
・全身の倦(けん)怠感
・せき
・のどの痛み

「したつもり」では不十分!

### できていますか!? 正しい手洗い・マスクのつけ方

インフルエンザは、感染した人のせき、くしゃみなどにより放出されたウイルスが、口や鼻から体内に入ることによって感染(飛まつ感染)したり、ウイルスが付着したドアノブ、スイッチなどを触れた手で鼻や口を触ることで体内に入り感染(接触感染)します。感染しないために、こまめに手を洗い、マスクは正しくつけましょう。

#### ★ 指先と手首までしっかり洗う!

※手洗いは、アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するとより効果的です

- 1 石けんをつけ、手のひらをよくこする
- 2 手の甲を伸ばすようにこする
- 3 指先・爪の間に念入りにこする
- 4 指の間を洗う
- 5 親指と手のひらをねじり洗いする
- 6 手首も忘れずに洗う

手洗い前に  
 ◆爪は短く切っておく  
 ◆時計や指輪は外す

#### ★ マスクは鼻からあごまでしっかり覆うことがポイント!

- 1 鼻・口・あごを確実に覆う
- 2 マスクがフィットするように調節する
- 3 使用中や外す際は口周りを覆うフィルター部分の表面に触れない

※鼻の部分に隙(すき)間があったり、あごが大きく出ていると効果はありません  
 ※マスクを外した後は、手にウイルスが付いている可能性があるため手を洗う

### 予防の基本 はコレ!

- ①人が多く集まる場所から帰ってきたときには、手洗い=右図参照=とうがいをする
- ②外出時にはマスクをする=右図参照
- ③栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高める
- ④不要不急の外出は避ける

### 感染したら、これだけは守ろう

#### まずは、医療機関へ

- ①早めに医療機関を受診
- ②十分な水分補給と睡眠を
- ③せきやくしゃみなどの症状のある時は不織布製のマスクの着用を
- ④部屋の換気や加湿をこまめに
- ⑤重症になりやすい高齢者などには接触しない
- ⑥人混みや繁華街への外出を控え、学校や職場等に行かない

1週間程度は外出控えよう

排出されるウイルス量は、解熱とともに減少しますが、解熱後もウイルスを排出します。目安として、学校保健安全法では、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児は3日)を経過するまで」が出席停止期間となっています。

周りの人にうつさないことが大事だね

### 重症化サイン 見落とさないで

インフルエンザで症状が重くなりやすい人は、高齢者、子供、妊娠している人、呼吸器・心臓・腎臓などに慢性の病気がある人や透析をしている人、糖尿病等の持病のある人などです。

下表のような重症化のサインがみられる場合は、すぐに医療機関を受診してください。

#### ●重症化のサイン

子供	大人
<input type="checkbox"/> けいれんしたり、呼びかけにこたえない	<input type="checkbox"/> 呼吸困難または息切れがある
<input type="checkbox"/> 呼吸が速い、苦しそう	<input type="checkbox"/> 胸の痛みが続いている
<input type="checkbox"/> 顔色が悪い(青白)	<input type="checkbox"/> 嘔吐や下痢が続いている
<input type="checkbox"/> 嘔(おう)吐や下痢が続いている	<input type="checkbox"/> 症状が長引いて悪化してきた
<input type="checkbox"/> 症状が長引いて悪化してきた	