

# 朝礼用原稿 11月号



愛鉄連健康保険組合から「健康ニュース」のご案内です。

## 【 インフルエンザにご用心！ 】

インフルエンザの流行シーズンが到来しました。インフルエンザの感染力は非常に強く、前回のシーズンでは日本国民の12人に1人が医療機関を受診したと推定されます。

いったん流行が始まると、短期間のうちに広まり、特に小児や高齢者は重症化しやすいため注意が必要です。

では、インフルエンザにかからないためには、どうしたらよいのでしょうか・・・今回は予防の基本についてご案内します。

### 《流行前に・・・》

- ▶ インフルエンザワクチンを接種

### 《インフルエンザが流行したら・・・》

- ▶ じゅうぶんな栄養とバランスのよい食事
- ▶ 人ごみを避ける
- ▶ 適度な湿度（50～60％）を保つ
- ▶ 外出後の手洗いとうがいの励行
- ▶ マスクを着用する

日常生活では、栄養と睡眠を十分にとり、体調を整えて抵抗力をつけ、手洗い・うがい・マスク着用の励行でウイルスに接触しないことが大切です。

また、予防接種も重要です。予防接種は発症する可能性を減らし、もし発症しても重症化を防ぐ助けになります。ぜひ予防接種を受けましょう。

例年12月～3月はインフルエンザの流行シーズンです。そんな「流行」にはのらないように、一人ひとりが心がけ、自分でできる予防をしましょう。