



令和3年 職別保健師だより 1月号



京都府建設業職別連合国民健康保険組合

被保険者の皆様、あけましておめでとうございます。職別国保の保健師です。

さて、新型コロナウイルス感染症の感染拡大にともない、私たちはこれまで日々感染対策に努めているところですが、冬場はインフルエンザの流行シーズンでもあり、より一層気を引き締めて感染症対策に取り組む必要があります。この機会に再度ポイントを確認し、知識をもとに正しく防ぎましょう。

インフルエンザを予防しましょう

インフルエンザと風邪の違いは？

	インフルエンザ	風邪
主な症状	<ul style="list-style-type: none"> ・発熱 ・全身症状（頭痛、筋肉痛、関節痛、全身のだるさ） ・呼吸器症状 	<ul style="list-style-type: none"> ・呼吸器症状（鼻水、のどの痛み、咳、くしゃみ）
発熱	急な発熱（38℃以上）	37～38℃程度
進行	急激	ゆるやか
感染力	強い	比較的弱い
流行時期	12～3月が流行シーズン	一年を通じて

インフルエンザに感染していても全く症状がない（不顕性感染）例や風邪症状のみの軽症例も少なくありません。普段から「感染しているかもしれない」という意識をもった行動が大切です。

インフルエンザの予防ポイント

○ 流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンには、感染後に発症する可能性を減らす効果と、発症した場合の重症化を防止する効果があります。

○ こまめな手洗い

外出後、調理・食事の前、鼻をかんだ後などにはこまめに石けんで手を洗いましょう。

また、手指のアルコール消毒も効果的です。

○ 咳エチケット

咳が出る時はマスクを着用しましょう。また、咳やくしゃみを人に向けて発しないように注意しましょう。



とっさの咳やくしゃみの際、マスクをしていない場合は、ティッシュや腕の内側などで口・鼻を覆いましょう。手のひらで直接覆うことは避けましょう（接触感染の原因になります）。

○ 人混みを避ける

人混みや繁華街への外出はなるべく控えましょう。

○ 十分な栄養・睡眠

栄養バランスのよい食事をとり、睡眠を十分にとる、といった普段からの健康管理も体の抵抗力を高め、インフルエンザの発症を防ぐ効果があります。



もし急な発熱など、「インフルエンザかな？」と思われる症状がみられた場合は、まず医療機関に電話で相談しましょう。また、無理をせず休養をとり、こまめな水分補給も心がけましょう。