

冬の季節はご用心

# インフルエンザに 打ち克つ法



風邪と間違われやすく、しかも感染しやすいのが「インフルエンザ」です。普通の風邪なら少くも我慢しても働きに出ることは出来ますが、インフルエンザにかかるのは厄介です。高い熱が出て重症化することが多いのです。その予防にはまず予防接種をお勧めします。

## ●インフルエンザと風邪との違い

こんな症状ならご用心。重症になりやすいのはインフルエンザです。

### インフルエンザ 症状

- かかってから1～3日間ほど38度以上の高熱が出ます。
- 関節痛や筋肉痛、頭痛などの全身症状が強くなります。その後せきやのどの痛み、鼻汁なども出てきます。

### 風邪 症状

- せきやのどの痛み、鼻水などが中心で、熱が出て38度以下のことが多く、病状が重くなることはあまりありません。

## ●インフルエンザにかかったと思ったら、すぐ・・・

症状を軽くするためにも、早めの受診をお勧めいたします

インフルエンザの症状が出た場合、他人への感染を防ぎ、ご自身も重症にならぬため病院に行き診断を受けましょう。問診でおおよそのことが分かりますが、より正確に判断するために、多くの病院では「迅速診断キット」を使った検査をしています。ほぼ30分くらいで判定が出来るそうです。

## ●インフルエンザにかかった時は、まず安静に

家族への感染を防ぎ、自分も重症にならないために休養を十分に取らしましょう

病院の診断結果インフルエンザとわかったとき、お家で風邪の対処をするには、

- ① マスクをして家族にうつさぬようにしましょう。せきやくしゃみでウイルスが飛ばないように。
- ② 水分は十分に取らしましょう。のどの乾燥を防ぐことから始まり、38度以上の熱のため汗をかきまでするので、脱水症状を防ぐためにもこのことには、ぜひ気をつけましょう。
- ③ 睡眠や休息は十分に取ってください。「働きに行かなくては」といったあせりは禁物です。体を休ませることで体力をつけ、同様に栄養のあるものをしっかりと摂って養生しましょう。
- ④ インフルエンザウイルスは乾燥したところに長く生き続けます。したがってお部屋の中は、のどなどが乾燥して粘膜の免疫が弱くなるのを防ぐため、加湿器などで部屋の湿度を、50～60%程度に保ちましょう。
- ⑤ 職場復帰をあせってははいけません。熱が下がったといってもウイルスは体から全部出てはおりません。治ったと思っても2日程度は、お休みを取ってください。

## ●インフルエンザにかからないためには、まず感染予防！

人ごみを避ける、手洗いを励行する。予防接種はお早めに…

一般の生活では、年末は生活が不規則になりがちですので、睡眠、栄養が大事です。またマスクをつけたり、流行時は人混みを避けることがまず第一です。手洗い励行も重要です。図のような要領で石鹸で満遍なく洗ってください。



## ●重症化を防ぐために、今すぐしてもらいたい予防接種

アメリカ疾病管理センターの調査では、予防接種をした人のうち80%の人が発症しませんでした。

インフルエンザにかからないためにも、また重症にならぬためにも予防接種をお勧めします。

インフルエンザ予防接種を受けても、効果が出るまでには約2週間ほどかかります。インフルエンザの流行は主に12月から3月ごろですので、接種は12月初旬までにすませておくのが望ましいと言えます。効果は約5ヶ月です。お近くの病院で接種が受けられます。ただし病院によって料金に少し幅がありますので、一応目安としてご紹介しておきます。接種回数は、13歳以上であれば通常1回、生後6ヶ月以上、13歳未満の子どもは2回接種をするのが一般的です。

### ★インフルエンザ予防接種 料金の目安

0歳	1700円×2
1～5歳	2000円×2
6～12歳	2300円×2
13～64歳	2700円×1
65歳以上	1000円×1

最後の数字は接種回数です。

### ●平成19年4月からの保育所・保育園の申し込みが始まっています

保護者が仕事や病気などの理由で、家庭で保育できない市内に住むお子さんの入園、入所の申し込みが始まっています。ただし定員に空きがないときは入所、入園できないこともあります。詳しくは、お住まいになっている役所、役場の「子育て支援課」にお尋ねください。

富士見市 252-7105  
ふじみ野市 261-2611  
三芳町（こども家庭課）  
258-0019

### ●一人親家庭に児童就学支度金が支給されます

埼玉県では、低所得の一人親家庭の児童が中学校へ入学するときの就学支度金を支給しています。

- ★対象 ①来年4月に中学校へ入学する児童を育てている市民税を納めなくて良い人。(生活保護受給世帯を除く) ②母子家庭の母、父子家庭の父または父母のいない児童を育てている人が、配偶者が精神または身体の障害で長期にわたって労働できない人
- ★支給額 1万円
- ★申込方法 12月28日までに申請書など必要な書類を用意して申し込んでください。
- ★問合せ 各市町の子育て支援課(左記事参照)まで

外国人  
生活相談

お困りのときは  
何でもご相談を!

月曜日～土曜日10:00～16:00

049-269-6450