

2月健康カレンダー		
1	土	三種混合予防接種追加始まり(平成11年1月~平成12年12月生) 閉 庁
2	日	閉 庁
3	月	母親(両親)教室 (市) 午後1:30~3:30
4	火	10ヵ月児健診 (市) 受付午後1:00~(平成14年3月生)
5	水	ひよこ教室 (わかば保育園) 午前9:30~11:30
6	木	4ヵ月児健診 (市) 受付午後1:00~(平成14年9月生)
7	金	
8	土	閉 庁
9	日	閉 庁
10	月	成人健康相談 (市) 午前9:30~11:00
11	火	閉 庁(建国記念の日)
12	水	ひよこ教室 (わかば保育園) 午前9:30~11:30
13	木	
14	金	
15	土	閉 庁
16	日	閉 庁
17	月	
18	火	1歳6ヵ月児健診 (市) 受付午後1:00~(平成13年7月生)
19	水	ひよこ教室 (わかば保育園) 午前9:30~11:30
20	木	3歳6ヵ月児健診 (市) 受付午後1:00~(平成11年8月生)
21	金	
22	土	閉 庁
23	日	閉 庁
24	月	
25	火	2歳児歯科健診 (市) 受付午後1:00~(平成12年8.9月生)
26	水	ひよこ教室 (わかば保育園) 午前9:30~11:30
27	木	
28	金	三種混合予防接種追加終わり(平成11年1月~平成12年12月生)
1	土	風しん予防接種始まり(平成12年1月~平成13年12月生) 閉 庁
2	日	閉 庁

(市).....市役所5階

最近のインフルエンザ治療情報

以前は症状を少し改善させる治療薬でしたが、最近では直接ウイルスに作用し、増殖を抑える薬が登場しました。特に初期の服用が効果的です。そのため「インフルエンザかな」と思ったら早めに受診しましょう！

ほけんだより

申し込み・問い合わせ
健康福祉課健康増進係

No.264 TEL.23-5645

インフルエンザを予防しよう

インフルエンザは、重症になりやすく、悪化すると死につながります。

体調を崩さず、インフルエンザにかかることなくこの冬をのりきりしましょう!!

ふつうの風邪とは違います

	インフルエンザ	風 邪
初期症状	悪寒・頭痛	のどの乾燥感・くしゃみ
主な症状	発熱・全身痛・悪寒・倦怠感	鼻水・鼻づまり・せき
熱	38~40度(3~4日間)	微熱
合併症	気管支炎・肺炎など	まれ

インフルエンザにかかると、全身に強い症状が現れますが、高齢者はこういった自覚症状が出にくい場合もあります。高齢になると、体力も免疫力も低下し、初期は「なんとなく調子が悪い」程度でも、脱水症状を伴い急激に悪化することがありますので、早めの受診をおすすめします。

気をつけて"症状が重くなりやすい"グループ

- ・乳 幼 児
 - ・妊 産 婦
 - ・慢性疾患をもつ人(肺疾患・心臓・糖尿病・免疫不全など)
 - ・施設内居住者(老人施設など)
- 早めにかかりつけ医に相談しましょう。

予防のポイント ウイルスに近づかない!

ウイルスは咳やくしゃみなどによって空気中に飛び散っていますので、人ごみは要注意です。

- 十分な栄養と休養をとる
- 人ごみを避ける
- 室内の乾燥に気をつける
- 手洗いとうがいの励行
- マスクの着用

