

気軽に読める暮らしのネタ

# イノス INOS Monthly マンスリー



News Letter  
2019.1 月  
Vol200

## いよいよ流行シーズン！

### インフルエンザを予防しよう

1年で最も寒い時季の到来。そんな時期に毎年流行するのがインフルエンザです。いざかかってしまうと高熱や関節痛で辛い思いをするだけでなく、長く寝込んで仕事や家事などに大きな影響が出ることも。正しい予防法を知って自分と家族の身を守りましょう。

### ○感染源を断って免疫力をアップ！

インフルエンザの感染源は、感染者の咳やくしゃみです。これらに含まれる唾液には、インフルエンザのウイルスが大量にあります。それを吸い込んだり、付いた場所に触れた手で自分の口・鼻・目などに触れたりすると、ウイルスが体に侵入してしまいます。感染源を断った上で体の免疫力を高めましょう。

#### 【インフルエンザの予防法】

- ・咳やくしゃみをしている人には近寄らない
- ・インフルエンザが流行してきたら、なるべく人混みを避ける
- ・外出時はマスクをして喉と鼻を保護する
- ・外から帰ってきたらうがいと手洗いをする
- ・家の中では加湿器を使うなどして、湿度を高める（50～60%が目安／喉や鼻の粘膜の抵抗力を高める）
- ・十分な睡眠と栄養バランスのとれた食事

## 近所で流行する前に予防接種を！

どんなに気をつけていても、インフルエンザの感染を必ず予防できるとは限りません。早めに家族で予防接種を受けておきましょう。予防接種を受ければ絶対にかからない、というわけではありませんが、もしもかかってしまった場合でも重症化（命に関わるような症状や、後遺症などの深刻な事態）を防いでくれます。



インフルエンザの予防接種の回数は、13歳以上は1回、それ以下は2回が基本です([インフルエンザ Q&A | 厚生労働省](#))。近くの内科などで受けられるので、まずは予防接種を行っているかどうか、電話で問い合わせてみましょう。いきなり行ってもワクチンを常備していなかったり、数が足りずに断られてしまうことがあります。

費用は病院によって多少異なりますが、およそ3～4,000円ほどのことが多いようです。助成金が出る自治体や企業もあるので、病院に行く前に確認してみましょう。

全国に広がる家づくりネットワーク

# INOS

イノスグループ

## 株式会社 創建

### ☎0564-62-7700