



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苦し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います。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。感染原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るない、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違いますが、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