

【 インフルエンザ 】

インフルエンザウイルスの感染によって発生します。
ウイルスにはいくつかの型があり、その年によって流行する型が異なります。
流行時期は12月から3月と言われていましたが、近年は流行時期が定まっておらず、今年
は例年になく早く、9月から流行しています。

☆ 風邪・インフルエンザの予防はしっかり！ ☆

【 風邪の予防7つのポイント 】



ウイルスは湿度の低い乾燥したところで活発に活動し、手や指を介し、体内に入り込みます。寒い季節はのどの粘膜が潤いを失うため、感染しやすくなります。

【 感染予防のポイント 】

- 定期的に部屋の空気を入れ替える
- 加湿器の使用
- 洗濯物を室内に干す

【 のどに潤いを与えるために 】

- 水分をこまめにとる
- うがいをする
- マスクを着用する

適切な湿度：50~60%

☆ インフルエンザの予防 ☆

普通のかぜと比べて症状がひどくなり、感染力も強いインフルエンザ。家族の中で1人がかかると、家族全員が感染してしまうことが多く、予防してかからないようにしていきたいものです。かぜの予防以外に有効なのが予防接種です。予防接種をしたらかからないのではなく、重篤な合併症を最小限に抑える事ができます。インフルエンザはコロナ禍には流行しませんでした。毎年流行しています。合併症として特に注意が必要なのがインフルエンザ脳症（意識障害・けいれん・異常行動・言動などの神経症状）になります。寒い冬がくる前に家族で計画的に予防接種を受けておきたいですね。

