

## 協会けんぽ 熊本支部 健康への豆知識！！

☀️ インフルエンザは普通の風邪とは違います。

- ・ 12月～3月に流行
- ・ 38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、せき、のどの痛みなどの全身症状
- ・ 感染力が強い

☀️ インフルエンザは飛沫感染、接触感染

- ・ 人が多く集まる場所で直接的に感染
- ・ 電車のつり革、電気のスイッチ、ドアノブなどで間接的に感染

知 識

📌 予防接種を受け、ウィルスへの免疫をつけましょう。

◎ 外出後の手洗いとアルコール消毒

◎ 人ごみを避ける

人ごみへ行く場合は、しっかり手洗いとマスクをつける。

◎ 適度な湿度

空気が乾燥すると、感染しやすくなります。

加湿器使用で50～60%の湿度

予 防

☀️ 発症から48時間以内の受診がカギ

48時間を過ぎると体内のウィルスが増えすぎて抗インフルエンザ薬の効果が期待できなくなります。

☀️ 自宅療養でも注意

- \* 感染した人も、家族もマスク着用
- \* こまめの手洗いやアルコール消毒
- \* 感染したら家族と別室で過ごす
- \* 脱水にならないように水分補給
- \* 栄養バランスのよい食事、十分な睡眠
- \* 熱が下がっても1～2日間は外出を控える
- \* 1時間に1回程度は、こまめに換気する

### 油断禁物！！

治 療

生活習慣病の予防のひとつは「健診」、対象者のかたは「特定保健指導」を受けることです。  
～保健師による健康相談～  
健診結果や身体のこと、ご相談があるときは 下記までご連絡ください。



全国健康保険協会熊本支部  
096-340-0264 (保健師福島、菅)