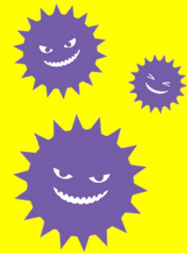


秋から冬にかけては

「インフルエンザ」
が流行する時期です。



●インフルエンザに注意しましょう

インフルエンザは**インフルエンザウイルス**によって発症する感染症です。

インフルエンザに感染すると、38℃以上の高熱・頭痛・関節痛・筋肉痛・全身倦怠感などの症状を伴い、場合によっては気管支炎や肺炎など重症化してしまうこともあります。

高齢者や**幼児**は重症化する危険性が高いため、特に注意が必要です。



●インフルエンザの感染経路

インフルエンザの感染経路は、**飛沫感染**（ひまつかんせん）と**接触感染**（せつしょくかんせん）の2つがあります。

飛沫感染とは、感染者のくしゃみや咳の際に、つばなどの飛沫と一緒に放出されたウイルスを吸い込み感染することです。



接触感染とは、皮膚・粘膜の接触や、物を介してウイルスが身体に侵入し感染することです。

飛沫感染の主な感染場所は、学校や職場、人が多く集まる場所であり、接触感染の主な感染場所は、電車やバスなどのつり革、ドアノブ、スイッチなど多数の人が触る場所です。

● 予防のポイント

- ① 帰宅後や食事前には手洗いを行いましょう
- ② 普段からバランスの取れた食事と適度な運動、十分な睡眠を心がけ、免疫力を高めましょう
- ③ インフルエンザが流行する前に予防接種をしましょう
※ 予防接種をしてもインフルエンザにかかる場合があります
- ④ マスクを着用しましょう
- ⑤ 流行時には、人込みや繁華街への外出を避けましょう

