

保健師だより



第 237 号
2022 年 12 月
神奈川県建設連合
国民健康保険組合
藤田

昨年度も流行がなかったインフルエンザですが、10 月より海外からの入国緩和がされたことや、2 シーズンにわたって流行がなかったことで免疫を持たない人が増えていることなどから、流行の可能性が危惧されています。今年もしっかりインフルエンザ対策をとり元気に冬を過ごしましょう。

インフルエンザの特徴は？

- ・比較的急速に症状が現れる
38℃以上の発熱
頭痛、関節痛、筋肉痛、せき等の風邪症状など
 - ・肺炎や急性脳症等重症化することがある
 - ・治療薬(抗ウイルス薬)があります！
- *症状だけでは新型コロナウイルスと見分けることは困難。(両方の検査をするしかありません)
*新型コロナウイルスと合併すると重症化しやすい。

インフルエンザ予防のために 日常生活でできる対策は？



手洗いは
感染予防の基本！



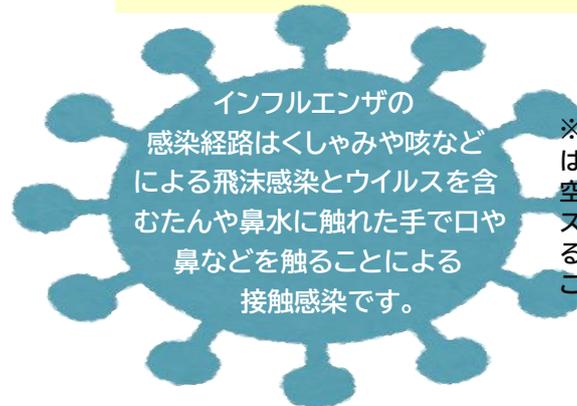
規則正しい生活と
十分な睡眠で、基
礎体力をキープ！



こまめな水分補給で
免疫力アップ！



流行前の予防接種



※新型コロナウイルスは左記の経路に加え、空中に浮遊するウイルスを吸い込むことによるエアロゾル感染も起こります。

マスク生活で口呼吸になっていませんか？



鼻呼吸であれば鼻毛や鼻粘膜などはたらきで外からの異物の侵入を防いでくれますが、口にはその機能がありません！さらに口呼吸になると乾燥しやすくなり、唾液の量も減ってしまいます。意識して鼻呼吸を心掛けましょう！

流行前にインフルエンザ予防接種を受けましょう！

インフルエンザ予防接種は発症予防効果と重症化を防ぐ効果があります。ぜひ流行前に接種を済ませましょう。現在新型コロナワクチン接種との接種間隔についての制限はなく、同時接種も可能です。

建設国保ではインフルエンザ予防接種をされた小学生以下のお子さんに一律 4,000 円、中学生以上の方に一律 2,000 円の助成をしています。申請書に領収書を添えて申請してください。10 月更新の保険証に同封の返信用封筒もぜひご活用ください。詳しくはホームページをご覧ください。

建設国保のホームページは



このQRコードを読み
「5.まはかり編ごまはかり」