

いつまでも

令和8年1月発行



えがお



インフルエンザ 大流行中！！



冬本番、一段と増す寒さが身に染みる今日この頃、今期はインフルエンザが大流行していますね。インフルエンザ、かからない・重症化しないための工夫、知っておきませんか？

どうやって感染するの？

くしゃみや咳の飛沫に含まれたウイルスを別の人気が口や鼻から吸い込んで飛沫感染

ウイルスの付いた手で物を触り、他の人がその物に触ってその手で鼻や口、目に触れて粘膜から接触感染

感染しないためには？ 「かからない」「うつさない」「重症化させない」対策が大事です

- 石鹼でしっかりと、こまめに手洗い
- 流行前にワクチン接種
- 十分な睡眠と栄養、適度な運動で抵抗力(自己免疫力)を高める
- 室内は適度に加湿させる(50~60%)
- 人混みをさける
- マスクを正しく着ける(鼻・口を覆う)
- 換気する



また、人にうつさないためには「咳エチケット」も有効です。

インフルエンザかなと思ったら

睡眠と栄養をしっかりとり安静に、
水分補給で脱水を防ぎ
具合悪いなと思ったら早めに病院へ！

新春早々
新人シャンソン歌手による
新春シャンソンショー



言ってみよう 早口言葉

参考文献：インフルエンザの感染を防ぐポイント「手洗い」「マスク着用」「咳（せき）エチケット」 政府広報オンライン

高齢者のみなさんが住み慣れた地域で、いつまでもお元気で安心して過ごして頂けるよう、
様々な支援を行うために西宮市が主体となって設置している身近な相談窓口です。

西宮市高齢者あんしん窓口

