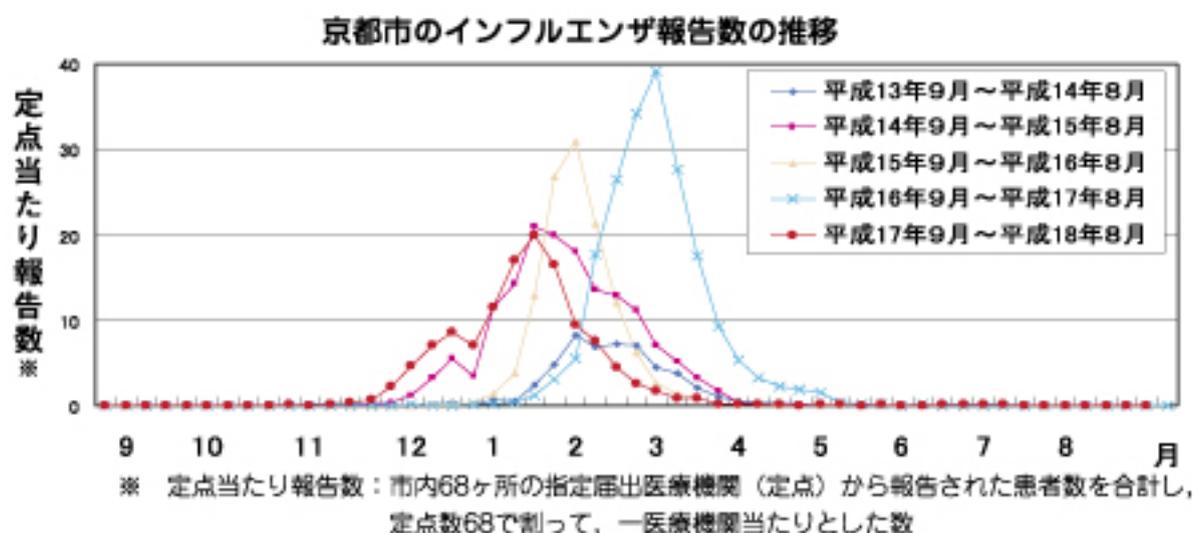


## インフルエンザにかからないために

### 流行時期

京都市における、平成13年からのインフルエンザの推移をみると、年によって規模の違いはありますが、毎年12月頃から流行し始め、翌年1月から3月頃にかけてピークになり、4～5月頃におさまります。



### 症 状

典型的には、38℃を超える発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感などの全身症状が現れます。また、かぜでみられる、のどの痛み、咳、鼻汁などもあります。

### 予防対策

- 1 「手洗い」「うがい」をしましょう。のどや手指など身体に付着したインフルエンザウイルスを除去するために有効な方法です。
- 2 「マスク」をしましょう。ウイルスの侵入の機会を少なくし、また、他の人へウイルスをうつさないためにも有効です。
- 3 「適度な湿度」を保ちましょう。空気が乾燥すると、インフルエンザにかかりやすくなるので注意しましょう。
- 4 「日頃から十分な休養、バランスの良い食事」を取りましょう。からだの抵抗力を高めるためにも、非常に大切です。
- 5 「流行前のワクチン接種」は、インフルエンザの予防手段の一つで、重症化防止にも有効です。

### インフルエンザについて詳しく知りたい人のために

厚生労働省のホームページに、詳しい情報が公開されています。

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/index.html/>