



インフルエンザは予防が大切です！！

インフルエンザが流行する季節が近づいてきました。例年、**12月下旬頃**から流行が始まり、**1月～2月頃**にピークを迎えます。

インフルエンザは**予防が大切**ですので、以下の点を心がけましょう。

**バランスの良い食事と
十分な休養を
心がけましょう！！**



**手洗い・うがいを
習慣づけましょう！！**



**予防接種は流行する前に、
受けましょう！！**



どうして…??

- インフルエンザワクチンの効果を得るには接種してから**2週間程度の期間**が必要です。
- インフルエンザワクチンは、**そのシーズンに流行するインフルエンザウイルスの「型」を予測して**作られており、**約5箇月間**しか効果が持続しないため、**毎年接種する必要**があります。



注意事項

- ワクチンには、**重症化を防ぐ効果**があります。
- 13歳未満の方は、原則、およそ2～4週間あけて、2回の接種が必要**となります。
- 費用は**自己負担**です。

★詳しくは、かかりつけ医療機関等にお問い合わせください★

◆「京都市こどもの感染症」に関するお問い合わせ

- お近くの保健センター
- 京都市保健福祉局 保健医療課 (TEL:075-222-4421 FAX:075-222-3416)
- 京都市衛生環境研究所 管理課 (TEL:075-312-4942 FAX:075-311-3232)



京都市印刷物 第 252215 号
平成25年11月 発行
京都市衛生環境研究所