



健康だより

インフルエンザから身を守りましょう

インフルエンザのシーズン到来。
 インフルエンザは、ウイルスの種類が普通の風邪とは異なり、感染力が強く、重症化しやすい病気です。去年は、新型インフルエンザが猛威を振りましたが、予防法は季節性インフルエンザも新型インフルエンザも同じです。
 日ごろからの健康管理が大変重要です。日ごろの生活習慣を見直し、インフルエンザのシーズン到来に備えましょう。

問い合わせ先 健康推進課健康推進係
 ☎0968(25)7219



③せきエチケットを守りましょ
 う
 せき、くしゃみの時には、ティッシュなどで口と鼻を押さえ顔をそむけましょう。また、鼻水・痰などを含んだティッシュは、すぐゴミ箱に捨てましょう。
 ④栄養と休養を心がけましょ
 う
 体力が低下していると、インフルエンザウイルスに感染しやすくなります。
 ・睡眠を十分にとりましょ
 う
 身体を修復し、体力を回復させる睡眠は、インフルエンザなどの感染症に対する免疫力を高めます。
 ・栄養バランスの良い食事を摂りましょ
 う
 肉や魚、卵、大豆製品などに多く含まれるたんぱく質は、体の抵抗力を高めます。また、たんぱく質の働きを高めるために欠かせないのが、野菜や果物に多く含まれるビタミンです。日ごろから、十分な栄養を摂るこ

歯ツピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子

旭志会場
 7月7日 (水) に旭志会場で、7月8日(木)に泗水会場で、7月30日(金)に菊池会場で3歳児健診がありました。歯科検診の結果、むし歯がなかった子どもを紹介します。(敬称略)

齊藤 優希 (旭)	九の峰
田中 麗 (旭)	伊坂
谷口 蒼太郎 (旭)	伊秋
中村 僚希 (旭)	川下
平山 飛樹 (旭)	津留
松岡 乃愛 (旭)	新明団地
水上 (こころ) (旭)	小川
山下 栞恋 (旭)	南桜ヶ水

とを心がけましょ
 う
 のとれた食事、十分な睡眠、規則正しい生活が基本です。
 ⑤適度な湿度を保ちましょ
 う
 インフルエンザウイルスは乾燥した状態で増殖し活発に活動します。ウイルスの活動を抑えるためにも加湿器などを使って部屋の湿度を50〜60%に保ち、定期的に室内の換気も忘れずに行ないましょ
 う。

泗水会場

大塚 涼桜 (酒)	南住吉
楠山 遥香 (酒)	朝日団地
高江 花音 (酒)	富の原一
豊久 陽由 (酒)	富納
古澤 望美 (酒)	桜山七
宮崎 太聖 (酒)	北原団地
盛川 晃太 (酒)	桜山四
渡邊 心春 (酒)	田島団地

菊池会場

池田 遥 (菊)	柿木平
牛島 璃依 (菊)	野間口
北村 優魅 (菊)	袈裟尾
古賀虎之介 (菊)	花房台
蔵座 玲綺 (菊)	東原
中村 碧 (菊)	袈裟尾
濱口 南 (菊)	高野瀬
平山 皓己 (菊)	玉祥寺
藤本 桃菜 (菊)	中西寺
宮村健太郎 (菊)	東迫間
渡邊 空羽 (菊)	菊池佐野
渡邊 飛和 (菊)	大琳寺

9月の健康情報

☎096(385)3300 (24時間)

月：児童虐待と子どもに与える影響
 火：児童虐待の親の抱える問題
 水：おしっこが我慢できない
 木：神経をとった歯を放置したらどうなるか？
 金：暗闇で光が走る(光視症)について
 土/日：逆流性食道炎

流行の時期

季節性インフルエンザは、日本では12月下旬から3月上旬に流行します。ウイルスは低温、低温を好み、乾燥していると、ウイルスが空気中に長く漂っています。また、寒くて乾燥した空気は、のどや鼻の粘膜の防御機能を低下させてしまいます。さらに年末年始で人の移動が多くなることや不規則な生活になりやすいことも流行要因の一つです。

症状の経過

インフルエンザウイルスに感染後、1〜3日間の潜伏期間を経て、突然38〜40度の高熱が出て発病します。同時に、悪寒、頭痛、背中や四肢の筋肉痛、関節痛、全身倦怠感などの全身症状が現れます。これに続いて、

いきいき養生塾 第3期生募集

生活習慣病を予防するための健康づくり教室を開催します。実際に体を動かして運動を体験する教室です。運動を通じて楽しく健康づくりをしてみませんか？

とき 10月20日(水) 12月24日(金)

対象者 菊池市在住の人(病气療養中の人は遠慮ください)

定員 30人

参加料 1、300円(食事代(2回分)220円、試食代80円、血液検査料1,000円)

※歩数計を各自用意ください。

献血にご協力をお願いします

とき 9月24日(金) 午前9時30分〜午前11時/正午〜午後4時

ところ 菊池市役所正面玄関前

内容 400ml献血

持参物 運転免許証などの身分証明書、また献血カードを持っている人は一緒に持参してください。
 ※服薬の基準が変更になり、薬を飲んでいる人でも献血をお願いできる場合があります。皆さんのあたたかい協力をお願いします。

インフルエンザと通常のかぜとの違い

	通常のかぜ	季節性インフルエンザ
感染力	感染力は弱く徐々に増える	感染力が強く、ウイルスが気管の粘膜で急激に増加
主な症状	・のどの痛み ・鼻がムズムズする ・水のような鼻水 ・くしゃみや咳 ・腰痛	・38度以上の発熱 ・頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状 ・鼻水 ・のどや胸の痛み、下痢や腹痛
流行	徐々に感染が広がっていく	短期間に膨大な数の人に感染する
死亡率	ほとんど変化なし	65歳以上の高齢者の死亡率が普段より高くなる
合併症	重症化することは少ない	肺炎、気管支炎、脳炎、インフルエンザ脳症

お持ちでない人は養生園でも購入できます。

申込期限 10月8日(金)

※定員になり次第締め切りになります。

申込方法 窓口にある申請書に記入・捺印して、提出してください。

問い合わせ・申込先 健康推進課国保・医療給付係 ☎0968(25)7218 各総合支所民生課衛生福祉係

とき	内容(体験・学習)	ところ
10月20日(水)	開講式、体力測定	養生園
10月27日(水)	体力測定でわかった筋力に合わせてはじめる筋トレとストレッチ	養生園
11月1日(月)	わくわくエアロビクス	養生園
11月11日(木)	健康づくりのための速歩を体験しよう	養生園
11月18日(木)	4メッツの速歩で100キロカロリー消費に挑戦	養生園
11月25日(木)	筋力トレーニングの実践	養生園
12月2日(木)	家で出来るステップ運動	養生園
12月9日(木)	家で出来るながら運動とサーキットトレーニング	養生園
12月16日(木)	楽しく運動しながら、継続出来る運動の紹介	泗水体育館
12月24日(金)	閉講式、体力測定、運動効果の確認	養生園

予防法

季節性インフルエンザも新型インフルエンザも、予防接種を受けたら絶対にインフルエンザにかからないというわけではありません。予防接種をしておくことで、病気がかかりにくくしたり、かかっても重くならないようにすることができます。

今年度のインフルエンザの予防接種は、国の方針が決まり次第お知らせします。

日常生活での注意

①外出後の手洗いとうがいを習慣づけましょ
 う
 のどや手指などに付いたウイルスを除去するために有効です。また、うがいのはのどの乾燥を防ぎます。
 ②人ごみでは、マスクをしましょう
 外出時はなるべくマスクをつけるようにましょ
 う。マスクを着用することによって、他人からの感染を防ぎ、また他人に感染させることも防ぐ効果があります。