

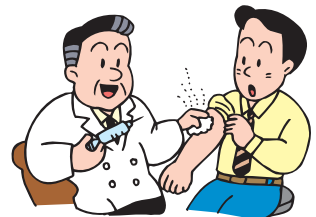
冬の感染症 ～インフルエンザに 負けない体を作ろう！～

本庁保健福祉課（衛生チーム）
電話 0994-22-3044

のよいもの)を取りましょう

☆こんな判断要注意！☆

- * 病院でもらった抗生物質が残っていたので飲ませる……×
抗生物質は細菌に効果のある薬です。ウイルスには効きません。
- * 小さな子どもにアスピリン入りの解熱剤や風邪薬を飲ませる……×
急性脳症を引き起こす可能性があります。解熱剤を使用するときは必ず医師に相談しましょう



インフルエンザの流行が始まってきました。

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こります。インフルエンザは流行が始まると短期間にこどもから高齢者まで膨大な数の人を巻き込みます。

☆日常生活で出来る予防方法☆

日常生活では体調を整えて抵抗力をつけ、ウイルスに感染しないことが大切です。

- ①栄養と休養を十分にとる（抵抗力をつける）
- ②人ごみを避ける
- ③適度な温度、湿度を保つ（加湿器・ストーブのやかんの蒸気などを使うことで乾燥を防げます）
- ④外出後の手洗いとうがいの励行、マスクの着用
- ⑤インフルエンザ予防接種を受ける……平成20年1月31日まで町の補助があります（1回接種のみ1,000円補助）
流行が始まる前に予防接種を受けて免疫をつけておきましょう

☆早めに症状をチェック！☆

チェックリストを参考にインフル

エンザの疑いがある場合は早めに医療機関に行きましょう

重要ポイント

この3つのチェックポイントがそろうことが特徴です

- 地域内でのインフルエンザの流行
- 急激な発症（鼻水や席が前触れとしておこらず急に高熱などの症状がでる）
- 38℃以上の発熱/悪寒

要注意ポイント

- 重要ポイントのほかにも次のような症状があったらインフルエンザを疑いましょう
- 関節/筋肉痛
 - 体のだるさ/疲労感
 - 頭痛
 - 寝込む

☆発症したら…☆

- * 48時間以内に医師の診断を受けましょう*（インフルエンザウイルスの増殖を抑える薬を処方されます）
- * 水分補給をしましょう
- * 安静にして栄養のある食事（消化



こんにちは！

食生活改善推進員です

今年も私たち食生活改善推進員は秋祭りに参加しました。

今回のテーマは「メタボリック症候群の予防」で、体組成計による体全体の体脂肪測定と腹囲測定を行いました。みなさん健康には気をつけていらっしゃる事が、200名近い参加者の数からもよくわかりました。

（担当推進員：前田トシ子）



体組成計測定の様子



結果について説明しました



メタボリック予防について説明

今年の秋祭りの試食テーマは「歯にやさしい砂糖不使用のおやつ」でした

れんこんチップスのレシピ

1人分のエネルギー 79kcal

材料 (4人分)

- 水煮れんこん …………… 200g
- 揚げ油
(新鮮な油を使いましょう) …………… 適宜
- 塩 …………… 少々

作り方

- 1 れんこんは、薄くスライスしてから流水で水が濁らなくなるまで、丁寧にでんぷんを洗い流す。
- 2 れんこんの水気をよくふき取る。低～中温で、じっくりかき混ぜながらカラリとするまで揚げる。
- 3 仕上げに塩を少々ふりかける。



試食配布の様子