

は～い

保健センターです。

☎45-3191 (有)6405

●モバイルサイト用ページ
http://www.ikedanet.jp/k/hk
●保健センターホームページ
http://www.town.ikedagifu.jp/hoken/



インフルエンザに負けないために！

毎年秋から冬にかけて、インフルエンザが流行します。短い間に急速に流行するインフルエンザは、かかりやすく、広がりやすい感染症です。インフルエンザの感染を防ぐため、一人ひとりが「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

◆インフルエンザは普通のかぜと違います

<インフルエンザ>

- ・1～2月が流行のピーク
- ・38度以上の発熱や頭痛、咳やのどの痛み、全身の倦怠感や関節・筋肉の痛みなどの全身的症状を伴う。



特に乳幼児や妊婦、高齢者は、インフルエンザの症状が重くなったり、持病を悪化させたりして重症化しやすいので、注意が必要です。

<かぜ>

- ・流行シーズンはなく、一年を通してひく。
- ・鼻水やのどの痛み、微熱などの局所的症状が現れる。

◆インフルエンザはどのように感染するの？

インフルエンザは感染した人の咳やくしゃみのしぶきを口や鼻から吸い込むことで感染します。また、感染した人が、インフルエンザウイルスのついた手で触れたもの

に、後から触れることで間接的に感染します。

◆インフルエンザウイルスに負けない習慣を身につけよう！

1) 外出後は手洗い・うがいを忘れずに

外出先から帰ったら15秒以上かけて流水・せっけんで手を洗います。たっぷりの泡で、手のひら、手の甲、指先、爪、指の間、親指の付け根、手首までしっかり洗いましょう。



2) 十分な休養とバランスのよい食事を心がけましょう

体の抵抗力を高めるために、普段から睡眠を十分とり、バランスのよい食事をとりましょう。

3) 体を冷やさないようにしましょう

体が冷えると血液の循環が悪くなり、抵抗力も弱くなります。着脱しやすい薄手の上着を重ねたり、手袋やマフラーなどで体を冷やさない工夫をしましょう。

4) 人混みを避け、外出時にはマスクを着用しましょう

インフルエンザウイルスは人から人へ感染するので、人が多く集まる場所への外出は控えましょう。また、のどを保湿し、ウイルスの侵入を防ぐため、外出時にはマスクを着用しましょう。

◆インフルエンザは早めの治療が大切です！

1) 体調が悪いと思ったら、早めの受診を

インフルエンザは症状が急速に進行するため、発症後すぐに適切な治療を開始することが大切です。具合が悪くなったら、「ただの風邪」だと侮らず、早めに医療機関を受診しましょう。



2) 安静にし、しっかり休養しましょう

睡眠不足は体の抵抗力を低下させるため、特に、睡眠を十分にとることが大切です。

3) 十分な水分と栄養の補給を

高熱による脱水症状を防ぐために、こまめに水分補給をしましょう。また、消化のいいもので栄養補給をしましょう。

4) “咳エチケット”でうつさない！広めない！

周囲の人への感染を防ぐためにも、マスクを着用して“咳エチケット”を心がけましょう。

★咳エチケット

- ・咳やくしゃみをするときは、周りの人から顔をそらす
- ・ティッシュなどで口と鼻をおおう
- ・咳やくしゃみが出ている間はマスクをつける



インフルエンザから身を守るために、正しい予防法を身につけ、実践しましょう。

食生活を考えよう

食生活改善協議会

●麦といんげん豆入りミネストローネ



<材料>

押し麦	80g
玉ねぎ	1/2個
マッシュルーム	4個
生しいたけ	2枚
にんじん	40g
いんげん	4本
オリーブ油	小さじ2
赤いんげん豆(水煮)	100g
スープの素	1個
塩	小さじ1/5
こしょう	少々

作り方

- ①押し麦は水に20分間つけ、ざるにあげて水けをきる。
- ②玉ねぎは1cm角、マッシュルームは薄切り、生しいたけは半分に切り薄切り、にんじんは色紙切りにする。いんげんは1cm長さに切る。
- ③鍋にオリーブ油を入れて熱し、いんげん以外の②の野菜と赤いんげん豆を加えて炒める。
- ④③に水4カップ、スープの素を加えて温める。
- ⑤①の押し麦と②のいんげんを加え、具材が柔らかくなるまで煮、塩、こしょうで味を調える。

一人分の栄養価 エネルギー 128kcal 食塩相当量 0.8g

一口メモ

押し麦とは、大麦を精白し、蒸気をかけてローラーでのばしたもので、食物繊維が豊富に含まれます。また、よく噛まなくてはならないため、少量でも満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐことができます。

有線放送「らくらくクッキング」

第2火曜日 午前6時30分放送