冬本番！元気に冬をのりきろう

お正月を迎えましたが、町民の皆さんは風邪等ひかず健やかにお過ごしでしょうか。

この季節は雪が降ったり、冷え込んだりして、夏より体調を崩しやすいのではないでしょうか。

▼冬を元気に過ごそう

①ウイルスに負けない食事

普段からバランスのよい食生活を送ることが大切です。たんぱく質、鉄、亜鉛や銅等のミネラル分や、ビタミンA・C・E等の食物をきちんと摂りましょう。

②ウイルスを体に入れない

普段から口呼吸をしていると、細菌やウイルスが鼻にあるウイルスを探知する「鼻咽こう」を通らず体内にそのまま入るうえ、ウイルスと戦うための信号が出ず免疫力が落ちてしまい、風邪等ひきやすい状態になります。口呼吸の人は意識して鼻呼吸をするよう心がけましょう。

③生活リズムを整えよう

疲れすぎ等で体力が低下すると免疫力が落ち、風邪にかかりやすくなります。また、睡眠不足は疲れが十分に取れず体力が低下しますし、ストレスを貯めすぎると体に悪影響が出ますので注意しましょう。

④習慣にしよう

ウイルスはどこにあるかわかりません。外出先から帰ったら、手洗い・うがいを積極的に行いましょう。

▼インフルエンザにかかったら

インフルエンザにかかったと思ったら、すぐに医師の診察を受けましょう。インフルエンザの症状は、市販薬では手に負えず、悪化すると肺炎になる恐れもあります。

また、医師が処方する薬を早期に飲み始めれば、症状が出ている期間を短くし、重症化を防ぐことができます。

▼全町民にインフルエンザの予防接種の助成をしています

町では感染症対策として全町民を対象に、インフルエンザの予防接種費用の一部を助成しています。

「人に移さない、移されない」ために予防接種を受けることは、予防策として効果的です。

・助成対象

町立診療所または町外医療機関で接種したインフルエンザ予防接種費用（1回および2回）

・助成額

1回につき1，000円助成

・助成方法

①町立診療所で接種した方

精算時に助成額を差し引いた額を支払います。**受診の際は必ず保険証をご持参**ください。

②町外医療機関で接種した方

予防接種後、**領収書・保険証・印鑑・振込先の分かるものを持参のうえ、ふれあい健康センターにて申請手続き**をしてください。助成金は後日口座振り込みいたします。

◆インフルエンザについてのお問い合わせ・申請先

ふれあい健康センター

（電話34―3955）

1月9日は風邪の日

1795（寛政7）年1月9日、「谷風の前に谷風なく、谷風の後に谷風なし」と言われ、全盛期には9年間無敗を誇った名力士の、大関・初代谷風梶之助（この時代は大関が最高位）が風邪で亡くなったことから、この日が設けられました。

かぜとインフルエンザの症状の違い

	風　邪	インフルエンザ
症状の現れ方	局所（のど･鼻）	全　身
進　行	ゆるやか	急　激
発　熱	ないか、37～38℃くらい	４０℃前後
鼻　水	ひき始めに出る	後から続く
せ　き	軽　い	強　い
頭･関節･筋肉痛	軽　い	強　い
寒　気	軽　い	強　い

参考としてご覧ください。