

## 今回のテーマ インフルエンザ予防について

昨年末からインフルエンザが猛威を振るっています。御前崎市内でもまだまだ収まりが見えない状況です。高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては重症化する恐れもあります。原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。



### ◆インフルエンザと風邪の違い

	インフルエンザ	風邪
症状	38度以上の発熱 全身症状（頭痛、関節痛、筋肉痛など） 局所症状（のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳、など） 急激に発症	発熱 局所症状（のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳、など） 比較的ゆっくり発症
流行の時期	12月から3月 （1月から2月がピーク） ※5月ころまで散発的に続くことも	年間を通じて 特に季節の変わり目など

### ◆感染経路

#### 飛沫感染

感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出  
別の人があるウイルスを口や鼻から吸い込み感染

#### 接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえる  
その手で周りの物に触れる

別の人がその物に触ってウイルスが手に付着  
その手で口や鼻を触って粘膜から感染

### ◆インフルエンザから身を守るには・・・

- 正しい手洗い
- 十分な休息とバランスのとれた栄養摂取
- 適度な湿度を保つ
- 人混みや繁華街への外出を控える
- 室内ではこまめに換気する

インフルエンザかなと思ったら、安静にして休養を！  
具合が悪ければ、早めに医療機関を受診しましょう。



東海清風園ヘルプーステーション  
〒437-1612 御前崎市池新田4089  
☎0537-86-8777



## 正しい手の洗い方

手洗いの  
前に

- ・爪は短く切っておきましょう。
- ・時計や指輪は外しておきましょう。

1



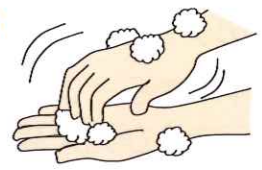
流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこする

2



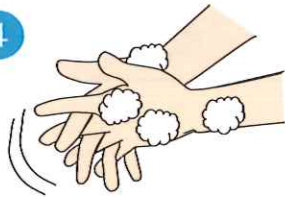
手の甲をのばすようにこする

3



指先・爪の間を念入りにこする

4



指の間を洗う

5



親指と手のひらをねじり洗う

6



手首も忘れずに洗う

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かす。

## 正しいマスクのつけ方

★「咳エチケット」で、ほかの人にうつさないようにしましょう。

「政府広報オンライン」  
より

鼻と口の  
両方を  
確実に覆う



ゴムひもを  
耳にかける



隙間がないよう  
鼻まで覆う

### ☆旬の食材でクッキング

#### < 芽キャベツ >



#### ●芽キャベツに含まれる栄養素

- ・ビタミンB1
- ・ビタミンB2
- ・ビタミンK
- ・ビタミンC
- ・ビタミンU
- ・食物繊維
- ・βカロテン
- ・鉄

ビタミンCは風邪予防や肌荒れ予防・疲労回復に効果的。ビタミンUはタンパク質の生成を促し、傷ついた粘膜を修復し胃潰瘍の改善や予防に期待大。ビタミンKは血液の凝固促進や骨粗鬆症を防ぎ、骨の形成を促進します。

芽キャベツは静岡県が90%以上を生産しています。

### ★芽キャベツとベーコンのガーリック炒め★

#### 【材料】（4人分）

- ・芽キャベ 8個
- ・ベーコン 100g
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・トマト 1個

- ・すりおろしニンニク 大さじ1
- ・麵つゆ(2倍凝縮) 大さじ1
- ・コショウ 少々
- ・酢 大さじ1

#### 【作り方】

- ①芽キャベツを半分に切って、電子レンジ600wで2分温める。ベーコンは一口大に切っておく。
- ②熱したフライパンに油を引いて、中火でベーコンに焦げ目がつくまで炒める。さらに芽キャベツを入れ、焦げ目がつくまで炒め、最後にトマトを入れて混ぜ合わせる。
- ③ニンニク、麵つゆ、コショウを入れ、馴染んできたら酢を加えて出来上がり！