

インフルエンザから身を守ろう

季節性インフルエンザの流行時期は、例年12～3月で、1～2月ごろにピークを迎えますが、今シーズンは、市内で例年よりも早い時期(9月)からインフルエンザの流行期に入っています。抵抗力の弱い人がインフルエンザにかかると、重症化したり合併症になったりする恐れがあります。

感染を防ぐためには？

- 小まめに手を洗いましょう。
- 流行前に予防接種を受けましょう。
- 乾燥しやすい室内では、湿度を50～60%に保つことも効果的です。
- 日頃から栄養や睡眠を十分にとり、体力や抵抗力を高め、体調管理に努めましょう。
- インフルエンザが流行し始めたなら、なるべく、人混みへの外出を控えましょう。



インフルエンザとは？

インフルエンザを予防して感染を広げないために、一人一人が「かからない」「つたさない」「対策をしっかりと行いましょう」。



咳エチケットについて

- 咳・くしゃみが出たら、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。
- マスクを持っていない場合は、ティッシュペーパーなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。
- 鼻汁・痰などを含んだティッシュペーパーはすぐにごみ箱に捨てましょう。
- 咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう。



「インフルエンザかな？」と思ったら

● 38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感などの症状が、比較的急速に現れるのが特徴です。普通の風邪と同じように、喉の痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。

● 子どもは、まれに急性脳症を、高齢者や免疫力の低下している人は肺炎を伴うなど重症になることがあります。妊娠されている人、持病がある人も重症化や合併症の恐れがあるため、注意が必要です。

- 早めに医療機関を受診しましょう。
- 睡眠を十分に取るなど、安静にして休養しましょう。
- 高熱による発汗での脱水症

状態を予防するために、小まめに水分補給をしましょう。

- 薬は医師の指示用法や用量、服用する日数などを守って正しく服用しましょう。

こんな症状は、すぐに医療機関で受診を

- けいれんしたり呼びかけに答えない。
- 呼吸が速い、または息切れがある。
- 呼吸困難、苦しそう。
- 顔色が悪い(青白)。
- おう吐や下痢が続いている。
- 症状が長引いて悪化してきた。
- 胸の痛みが続いている。

インフルエンザにかかった後は

インフルエンザは発症する前日から発症後3～7日間は鼻や喉からウイルスを排出します。排出されるウイルス量は解熱とともに減少しますが、解熱後もウイルスを排出するといわれています。周囲に感染を広げないために、しばらくは外出を控えましょう。

インフルエンザ流行状況について

● 本市では、市内35カ所の小児科と内科の定点医療機関から患者数の報告を1週間ごとに受け、インフルエンザの流行状況を把握しています。

● 市のホームページ(アドレスは表紙参照)に、週ごとの患者報告数を掲載しています。

☎保健福祉局保健衛生課
502・2430へ。

SDGs「日本一住みよくなるまちづくり」のために

企画調整局SDGs推進室 ☎582・2302

みんなで取り組もう！「SDGs」

◆SDGs(持続可能な開発目標)とは、貧困や環境汚染など世界が抱えるさまざまな問題を解決し、持続可能な社会の実現を目指して、世界共通で取り組む目標です。

「何だか難しそう、私には関係ないかな」と思ってしまうせんか。

しかし、私たちは日常生活の中で、このSDGsの取り組みに参加することができます。

うにして作られているかを気にかけてみてください。それは、途上国の貧困や人権侵害、環境破壊による気候変動などの世界的な課題について考えることにもつながります。

このように問題意識を持って、商品を選んで買い物することは、私たちがでもできるSDGsへの取り組みの一つです。

このエシカル消費を行うことで、ゴール12「つくる責任」を始めてとしたSDGsのさまざまなゴールの達成にも貢献できます。

皆さんも普段の生活を見つめ直してみませんか(商品を選ぶ際には、さまざまな認証ラベル・マークも参考にしてください)。



◆例えば、皆さんは「エシカル消費」という言葉をご存知ですか。

エシカル消費とは、人や社会、地球環境に配慮した消費活動のことです(エシカルとは「倫理的な」という意味です)。

具体的には、環境に配慮した「エコ商品」の購入や地域経済の活性化につながる「地産地消」などがエシカル消費の一例です。

私たちは普段何気なく、買い物していますが、そのときその商品がどんなところで、どんな人たちによって、どのよ

〈エシカル消費に関連する認証ラベル・マークの例〉



有機JASマーク



海のエコラベル 持続可能な漁業で獲られた水産物 MSC認証 www.msc.org/jp



FSC www.fsc.org FSC® N002765

責任ある森林管理のマーク

協力：(一社)日本・サステナブル・ラベル協会