

ふれあい通信

第394号

発行

社会福祉法人
姫路市社会福祉協議会

姫路市安田三丁目1番地
姫路市総合福祉会館内

TEL 079-222-4212

FAX 079-222-4256

ひとくちメモ 

新年あけましておめでとございます

今年も良い1年になりますよう、心からお祈りいたします。本年も

よろしくお願いいたします。

インフルエンザを予防しよう！



季節性インフルエンザの流行時期は知っていますか？例年、11月から12月頃に流行が始まり、1月から3月にピークになります。インフルエンザは風邪とは違うウイルスが原因で感染します。症状が見られる場合は、早めに医療機関を受

診しましょう。

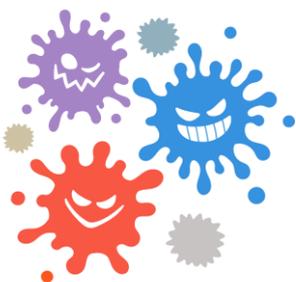
インフルエンザの特徴



① 突然の発熱（38℃～40度の高熱）や関節痛・筋肉痛・頭痛など全身の倦怠感がある。

② 抵抗力の弱い乳幼児や高齢者は重症化しやすく、死亡率も高いうえ、肺炎や脳炎を併発しやすい。

③ 感染力が非常に強く、短期間のうちに拡大する。



どのように感染するの？

インフルエンザにかかっている人の咳、くしゃみなどの飛沫に含まれるウイルスを吸い込むことによつて感染します（飛沫感染）。また、鼻水をかんだ手についたウイルスがドアノブなどにつき、手から口や鼻の粘膜を通じて感染します（接触感染）。

感染予防対策

流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に入させないことや、周囲にうつさないことが大切です。

① 加湿・換気を忘れない。

② 栄養と休養を十分に取り、体力をつけ、抵抗力を高める。

③ 予防接種で重症化を予防する。

④ マスクを着用するなど、咳エチケットを守る。

インフルエンザの流行を防ぐために、一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。



福祉総合
相談

専門ワーカーがさまざまな福祉問題をお聞きし、解決に向けてお手伝いをします。

介護サービス
相談

介護保険サービスを利用するための申請から、サービスを利用できるまでを全面的にお手伝いします。

ご相談は・・・

姫路市社会福祉協議会
〒670-0955 姫路市安田三丁目1番地
姫路市総合福祉会館内

フリーダイヤル(受付時間:8:35~17:20)

0120-208-606 (通話料無料)

ケアプラン、ホームヘルパーのご相談・ご依頼は

姫路市社会福祉協議会
すこやか介護支援センター
〒670-0954 姫路市栗山町151-2

フリーダイヤル(受付時間:8:35~17:20)

0120-108-999 (通話料無料)