

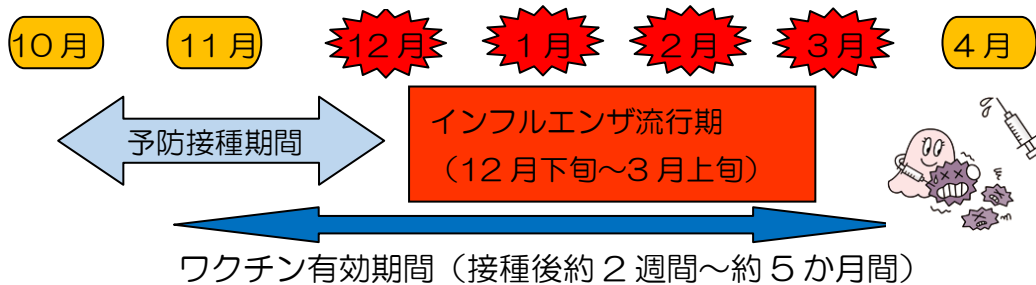
インフルエンザ予防は 予防接種と抵抗力アップ!

島津製作所健康保険組合

予防接種はお早めに

- ◆インフルエンザは、例年12月下旬～3月上旬にかけて流行します。
- ◆流行期に備えるには、10月中旬から12月上旬くらいまでに予防接種を受けるのが理想的です。
- ◆すべての人が感染しなくなるわけではありませんが、もし感染しても軽い症状で済みます。
- ◆特に、子どもや高齢者は積極的に予防接種を受けましょう。また、これらの人にうつさないために、家族みんなで受けておくと安心です。

<予防接種期間の目安>



Q. 予防接種は誰でも接種できる?

A. 発熱している人、過去に予防接種でアレルギーを起こしたことがある人、鶏卵・鶏肉に強い過敏症がある人などは、接種を受けられないことがあります。事前に医師に相談しよう。

Q. 予防接種は何回受ければいい?

A. 基本的には大人は1回、子ども(13歳以下)は2回受けます。

Q. 予防接種の副反応はどんなものがある?

A. 注射をした部位の周辺が赤くなったり、腫れたり、痛んだりすることがあります。

抵抗力をアップする生活習慣

食事

栄養バランスに注意し
体力を落とさない



睡眠

疲れはその日の
うちにとる



ストレス

オンとオフを上手に
切り替えてメリハリを



環境

室温は20℃、
湿度は
50～60%に



服装

体を冷やさず、
上手に
体温調節を



運動

適度な運動で
抵抗力アップ



体を温める

呼吸器の血液循環を高め
抵抗力を上げる



禁煙

呼吸器粘膜の状
態を正常に保つ

