広報しんじゅく

「新宿力」で創造する、やすらぎとにぎわいのまち

平成24年(2012年)
11・5
第2048号

今号の主な内容

- 3面 防災施設見学会にご参加を
- 5面 NPO活動資金助成事業に参加しませんか
- 7面 11月8日は いい歯の日
- 8面 区営住宅入居者募集
- 8面 シリーズ 首都直下地震に備えて⑥ 「共助」避難所運営管理協議会

しんじゅくコール
☎(3209)9999 FAX(3209)9900
土・日曜日、夜間もご案内 午前8時～午後10時

発行 新宿区　編集 区政情報課　（毎月5・15・25日発行）
〒160-8484 新宿区歌舞伎町1-4-1 ☎(3209)1111
ホームページHP http://www.city.shinjuku.lg.jp/
携帯電話版HP http://www.city.shinjuku.lg.jp/m/
携帯電話用二次元コード

手洗い・うがい・マスクで ウイルス撃退！ インフルエンザに 負けないために

インフルエンザは、例年、12月から3月にかけて流行します。インフルエンザの特徴を理解し、予防を心掛けましょう。

【問合せ】▼症状などの健康相談…保健予防課保健相談係☎(5273)3862、▼予防接種のこと…保健予防課予防係☎(5273)3859（いずれも第2分庁舎分館1階・FAX(5273)3820）へ。

インフルエンザの特徴

どのように感染する？

インフルエンザは、「インフルエンザウイルス」が原因の感染症です。感染した人の咳やくしゃみなどの飛沫（ひまつ）を吸い込んだり（飛沫感染）、ウイルスが付いたドアノブ・テーブル・スイッチなどを触った手を介して、口や目などの粘膜に飛沫が付着（接触感染）することで感染します。

どんな症状がでる？（風邪との違い）

風邪の症状は発熱・鼻水・咳・くしゃみなどが中心です。インフルエンザは風邪の症状に加え、38度以上の発熱や頭痛、関節痛・筋肉痛などの全身症状が強く出ます。気管支炎や肺炎などを併発し、重症化することもあります。

特に高齢者や乳幼児、慢性の病気をお持ちの方、妊娠中の方は注意が必要です。

インフルエンザの予防法

小まめに手洗い・うがい

手を介した感染を防ぐためにも、帰宅時や食事前などには、丁寧に手を洗いましょう。

また、十分にうがいをして、喉の乾燥を防ぎましょう。

人込みではマスク

インフルエンザが流行しているときは、人込みや繁華街への外出は控えましょう。また、外出して人込みに入る可能性があるときはマスクを着け、感染の機会を減らしましょう。

栄養と休養を取る

体力を保つためには、規則的で栄養バランスの良い食事は欠かせません。3食きちんと食べ、偏食しないようにしましょう。また、睡眠や十分な休養で体の抵抗力を高めましょう。

適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、喉の粘膜を守る機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。乾燥しやすい室内では加湿器などを使い、50％～60％の湿度を保つようにしましょう。

予防接種を受ける

インフルエンザワクチン接種の効果が出るのは、接種後約2週間たってからです。インフルエンザの流行は12月中旬～3月上旬なので、予防接種はなるべく11月中に受けましょう。ワクチン接種の効果は約5か月持続します。

区では、65歳以上の方と13歳未満の方を対象に、予防接種を実施しています（13歳以上65歳未満で生活保護を受けている方等も対象）。区からお送りする予診票をお持ちの上、区の指定医療機関で接種してください。詳しくは、保健予防課予防係へお問い合わせください。

インフルエンザにかかったら

休養と水分

感染を拡大させないためにも、無理をして職場や学校に行くことは控え、十分な休息と睡眠、脱水予防の水分摂取を心掛けましょう。

早めの受診

抗インフルエンザウイルス薬を「発症してから48時間以内」に服用すると、発熱する期間が短縮され、周囲へのウイルスの排出量も減少します。

寒けがしたり、熱が出始めたことに気付いたら、早めに医療機関を受診しましょう。

「咳エチケット」を守る

周囲の人に感染させないよう、症状のある間はマスクを着け、咳やくしゃみをするときは周囲の人からなるべく1m以上離れ、ティッシュなどで口と鼻を押さえる「咳エチケット」を守りましょう。

★★11月から★★ お子さんの予防接種 4種混合ワクチンが導入されました

【問合せ】保健予防課予防係（第2分庁舎分館1階）☎(5273)3859・FAX(5273)3820へ。

生後3か月を過ぎたお子さんは、これまで3種混合（ジフテリア・百日せき・破傷風）ワクチンと単独のポリオワクチンをそれぞれ接種していました。

11月から、4種混合（ジフテリア・百日せき・破傷風・不活化ポリオ）ワクチンが導入され、24年8月以降生まれのお子さんは、生後3か月を過ぎたら4種混合ワクチンを接種することになりました。予診票をお持ちの上、区の指定医療機関で接種してください（接種費用は無料）。

【4種混合ワクチン接種の対象】生後3か月～7歳6か月未満のお子さん（原則として24年8月以降生まれのお子さん）

【接種回数】4回（初回接種3回・追加接種1回）

【予診票の送付】24年8月以降生まれのお子さんには、生後3か月になるまでにお送りします。生後3か月を過ぎたお子さんで、お手元に予診票がない方は、保健予防課予防係へお問い合わせください。

★導入後しばらくはワクチンの供給が安定せず、医療機関への予約ができない場合があります。

★7歳6か月未満のお子さんで、3種混合ワクチンまたは単独のポリオワクチンを接種したことがある方は、原則として、3種混合ワクチンと単独の不活化ポリオワクチンを、それぞれ最後まで接種していただくようお願いします。

単独の不活化ポリオワクチンの追加接種（4回目の接種）法定予防接種になりました

国内での臨床試験が終了し、10月23日から法定予防接種になりました。22年1月1日～24年7月31日生まれのお子さんには、新宿区での接種記録を基に、11月2日に追加接種の予診票をお送りしました。

21年12月31日以前の生まれで追加接種を希望する方は、保健予防課予防係へお申し込みください（7歳6か月未満のお子さんが対象）。

★本紙は新聞折り込みでお届けしています。主な区立施設・駅・スーパー・新聞販売店などにも置いています。新聞を購読していない方には配達します。