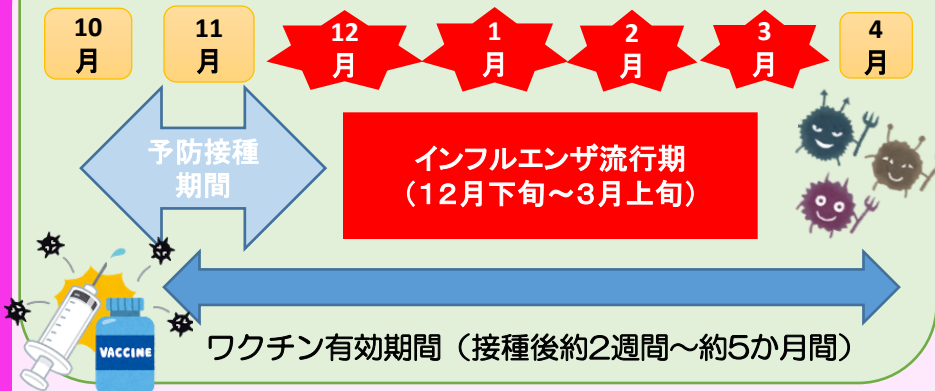


インフルエンザ予防は 予防接種と抵抗力アップ!

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月中旬から遅くとも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!

インフルエンザ撃退には予防接種が最も有効!

< 予防接種期間の目安 >



- ◆ 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、軽い症状ですみます。
- ◆ ワクチンの効果は5か月程度。流行前に予防接種を受けましょう!



予防接種は
お早めに♪



予防接種Q & A



昨年接種していても、今年も接種すべきですか?

流行するウイルスの型が毎年違うので、毎年受けましょう!



予防接種は何回受ければいいですか?

基本的に大人は1回、子ども(13歳未満)は2回受けます。流行前に2回接種が終わるように、1回目は10～11月、2回目は11月中に接種するのがお勧めです!



抵抗力をアップさせる生活習慣

手洗い・うがいの励行



適度な運動



ストレスをためない



マスクの着用

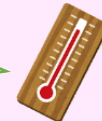


体を温める



適度な温度・湿度を保つ

室温：20～25℃程度
湿度：50～60%程度



バランスのよい食事



十分な睡眠

