



石垣市健康福祉センター 保健師 識名 友花

インフルエンザは、例年、11月上旬ごろから散発的に発生し、1月に入って爆発的に患者数が増加し、2月頃にピークを迎えます。昨年の八重山のインフルエンザ発生状況は県平均を大きく上回り、学級閉鎖が多く出るなど猛威を振るいました。

インフルエンザは、インフルエンザに罹った人の咳、くしゃみ、唾などと共に放出されたウイルスを鼻や喉から吸収して1～3日で感染します。感染すると発熱や咳に加え、頭痛、筋肉痛、関節痛などの全身症状が現れます。抵抗力の弱い高齢者、子どもが感染すると肺炎など重症化することがあります。予防対策が大切です。



予防対策とは？

抵抗力をつける



バランスの
良い食事



睡眠や休息



予防接種を
流行1ヶ月前に受ける

ウイルスを体に入れない

- ・人ごみへの外出は避ける。
- ・外出から帰ったらしっかり手洗い、うがい。
- ・マスクや加湿器で鼻やのどの保湿。



早めの受診と治療

- ・症状が現れたら、安静にし、水分補給をする。
- ・症状が出たら早めに受診、診断、治療で症状を早く改善する。

※熱が下がっても数日間は、インフルエンザウイルスが体内に残っていますので、周りの人にうつさないように、人混みをさけ外出を控えましょう。

クルーズ船寄港（12月予定）情報

入港日時	出港日時	船名	旅客定員（最大）
12月5日（水） 11:00	12月5日（水） 21:00	スーパースターアクエリアス	2,100
12月12日（水） 11:00	12月12日（水） 21:00	スーパースターアクエリアス	2,100
12月14日（金） 8:00	12月14日（金） 17:00	ウェステルダム	1,916
12月19日（水） 11:00	12月19日（水） 21:00	スーパースターアクエリアス	2,100
12月26日（水） 11:00	12月26日（水） 21:00	スーパースターアクエリアス	2,100