

◎インフルエンザを予防しましょう

インフルエンザが猛威をふるう時期になりました。ちょっとした注意や習慣で感染を防いだり、感染の拡大を抑えたりすることができます。次のことを参考に、インフルエンザの感染を予防しましょう。

手洗い・消毒

帰宅時、食事前、せきやくしゃみで口を押さえた後、鼻をかんだ後などは、石けんを十分泡立てて、指先から手首まで丁寧に流水で洗い流す。消毒用アルコールの使用も、除菌効果があり有効。

せきエチケット

感染を広げないためにマスクを着用するなどして、せきやくしゃみのしぶきをまき散らさないようにする。

適度な温度・湿度

室内にウイルスを長時間漂わせないために、こまめに換気をする。加湿器等で空気の乾燥を防ぐ。

体調管理

十分な栄養、休養、睡眠を心がけ、ウイルスに負けない抵抗力をつける。

人混みを避ける

流行時の不要な外出は避け、できるだけウイルスに接触しないようにする。

予防接種

インフルエンザワクチンは、感染後の発症をある程度抑え、重症化を予防する効果があるとされている。

「インフルエンザにかかったかな?」と思ったら…

急激な発熱(38度以上)、全身けん怠感、せき、鼻水、のどの痛みなどがあるときは、早めに医療機関を受診しましょう。

**【すくすく相談】**(母子健康手帳持参)

- 対象 乳幼児とその保護者
- 内容 乳幼児の身体計測、育児相談、栄養相談

■小野田保健センター

○とき 1月25日(木) 9:30～11:15

■保健センター

○とき 1月11日(木) 9:30～11:15

○とき 2月1日(木) 9:30～11:15

【すくすくベビーサークル】

- 対象 0歳～1歳3か月児とその保護者

■保健センター

○とき 1月11日(木) 10:00～11:30

○内容 紙コップでつくる「豆入れ」

■小野田保健センター

○とき 1月25日(木) 10:00～11:30

○内容

牛乳パックでつくる「鬼のパクパク豆入れ」

【マタニティスクール】

- 対象 妊婦とその夫(家族も参加可)

●ところ 厚狭地区複合施設

■わいわいおしゃべりコース

○とき 1月14日(日) 9:30～11:30

○内容 イクメン手帳について、胎名を考え

よう、妊婦体験

- 持ってくるもの 母子健康手帳、イクメン手帳、筆記用具、お菓子代1人100円

■2人で楽しくクッキングコース

○とき 2月4日(日) 9:30～12:30

○内容 歯科保健と栄養等の講話、調理実習

- 持ってくるもの 母子健康手帳、エプロン、材料費1人400円

【健康相談】(健康手帳持参)

- 内容 血圧・体重・体脂肪率測定 など

■厚狭地区複合施設

○とき 1月9日(火) 9:30～11:30

■小野田保健センター

○とき 1月23日(火) 9:30～11:30

【厚狭郡医師会 市民講座】

- とき 1月14日(日) 10:00～11:00

●ところ 厚狭地区複合施設

●演題 「アレルギー性鼻炎の免疫療法(スギ花粉症を中心に)」

●講師 長谷川 朋美

(はせがわ耳鼻クリニック院長)

●聴講料 無料 ●定員 50人(先着順)

●問い合わせ先 健康増進課