

◎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。次のことを参考にして、インフルエンザの感染を予防しましょう。

外出後は手洗い、アルコール消毒をする

帰宅時、食事前、咳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しましょう。また、インフルエンザウイルスはアルコールによる消毒も有効とされており、消毒用アルコールの使用も除菌効果があります。



体調管理に気をつける

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ましょう。



予防接種を受ける

インフルエンザワクチンは、感染後の発症を抑える効果と、重症化を予防する効果があるとされています。



適度な温度・湿度を保つ

室内にウイルスを長時間漂わせないために、こまめに換気をしましょう。加湿器等で空気の乾燥を防ぎましょう。

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しましょう。



咳エチケットを守る

感染を広げないために、マスクを着用するなどして、咳やくしゃみのしぶきを撒き散らさないようにしましょう。



【すくすく相談】(母子健康手帳持参)

お子さんのことで心配なこと、分からないことはありませんか。子育ての悩み、気になることなどの相談に応じます。

- 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22日(木) 9:30～11:15

■仮設山陽総合事務所

○とき 2月5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

■小野田保健センター

○とき 1月22日(木) 10:00～11:30

○テーマ 節分

【健康相談】

- 内容 測定(血圧・体脂肪率・塩分濃度)、健診結果、栄養相談、尿検査、禁煙相談

■仮設山陽総合事務所

○とき 1月15日(木) 9:30～11:30

■小野田保健センター

○とき 2月12日(木) 9:30～11:30

【健康体操】

■赤崎公民館

○とき 2月5日(木) 9:30～11:00

○内容 健康チェック、SOSおきよう体操、はつらつ山口健康体操 など

【介護者の集い】

- とき 1月19日(月) 13:30～15:00

●ところ 中央福祉センター

※送迎が必要な人は、社会福祉協議会(☎83-2344)にご相談ください。

【マタニティスクール】

出産までを快適に過ごし、楽しいマタニティライフを送るため、スクールに参加してみませんか。

- 対象 妊婦とその夫(家族も参加可)

●ところ 小野田保健センター

■2人で楽しくクッキングコース

○とき 1月18日(日) 9:30～12:30

○内容 骨密度測定、妊婦体験、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300円