

◎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。急激な発熱、筋肉痛、全身けん怠感、せき、鼻水、のどの痛みなど、インフルエンザが疑わしい症状があるときは、早めに受診しましょう。

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。

**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。

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。

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。

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。

**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28日(木) 9:30～11:15

■仮設山陽総合事務所

○とき 2月4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28日(木) 10:00～11:30

○テーマ 牛乳パックで作る「おにわか」

【健康相談】 (健康手帳持参)**■仮設山陽総合事務所**

○とき 1月19日(火) 9:30～11:30

■小野田保健センター

○とき 1月26日(火) 9:30～11:30

- 内容 血圧・体重・体脂肪率測定など

【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17日(日) 9:30～12:30

○内容 歯科保健と栄養等の講話、調理実習、妊婦体験

○持ってくるもの 母子健康手帳、エプロン、材料費1人400円

【小野田医師会 健康ミニ講座】

- とき 1月28日(木) 14:00～15:00

●ところ 中央図書館

●演題 健康寿命と「ロコモ」について

●講師 岡野 宏二

(岡野整形外科クリニック院長)

●聴講料 無料 ●定員 80人(先着順)

●問い合わせ先 健康増進課

※講座修了後、希望者には保健師による健康相談を行います。