

◎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、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。



外出後は手洗いと消毒をする

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しましょう。また、消毒用アルコールの使用も、除菌効果があり有効です。



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。

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。また、加湿器等で空気の乾燥を防ぎましょう。

せきエチケットを守る

感染を広げないために、マスクを着用するなどして、せき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。



予防接種を受ける

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



【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26日(木) 9:30～11:15
- 保健センター
- とき 2月2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26日(木) 10:00～11:30
- 内容 風船で作る「ふうせんオニ」

【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にも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 厚狭地区複合施設
- わいわいおしゃべりコース
- とき 1月15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5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)

- 小野田保健センター
- とき 1月24日(火) 9:30～11:30
- 内容 血圧・体重・体脂肪率測定など
- ※健康手帳をお持ちでない人は交付します。

【小野田医師会 健康ミニ講座】

- とき 1月26日(木) 14:00～15:00
- ところ 中央図書館
- 演題 「こんな時には漢方を～冷えと漢方療法～」
- 講師 稲本 善人(稲本内科医院院長)
- 聴講料 無料
- 定員 80人(先着順)
- 問い合わせ先 健康増進課