

◎インフルエンザを予防しましょう

インフルエンザの流行は、通常 1 月下旬から 2 月上旬にピークを迎え、3 月まで続きます。インフルエンザは感染した人のせきやくしゃみなどで、ウイルスが空気中に広がり、感染するおそれがあります。家庭や職場などで感染を予防し、拡大を抑えましょう。

●インフルエンザワクチンの接種

インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低くする効果、重症化を予防する効果があります。



●外出後の手洗い

帰宅時、食事前、せきやくしゃみなどで口を押さえた後、鼻をかんだ後などは、せっけんを十分泡立てて、指先から手首まで丁寧に洗い流しましょう。消毒用アルコールの使用も除菌効果があり有効です。



●人混みを控える

流行時期は高齢者や妊婦、睡眠不足の人などは外出を控えましょう。やむを得ず外出する場合は、不織布製のマスクを使用しましょう。

●適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などを使用し湿度を 50% から 60% に保ちましょう。

●せきエチケットを守る

日ごろからせきやくしゃみが出るときは、できるだけ不織布製のマスクを使用しましょう。とっさの時は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆い、顔を他人に向け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。



【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
- スマイルキッズ
- とき 1 月 23 日(木) 9:30 ～ 11:15
- 保健センター
- とき 2 月 6 日(木) 9:30 ～ 11:15

【すくすくベビーサークル】

- スマイルキッズ
- 対象 0 歳～1 歳 3 か月児とその保護者
- とき 1 月 23 日(木) 10:00 ～ 11:30
- 内容 風船と模造紙で作る「風船オニ」

【山陽小野田医師会 健康ミニ講座】

- とき 1 月 23 日(木) 14:00 ～ 15:00
 - ところ 中央図書館
 - 演題 「花粉症のお話」
 - 講師 嶋本 昭（嶋本医院院長）
 - 聴講料 無料
 - 定員 80 人（先着順）
 - 問い合わせ先 健康増進課
- ※希望者には保健師の健康相談もあります。

【キッズキッチン食育教室】

食の知識やマナーを楽しく学べる教室です。

■もぐもぐはかせ教室

- 対象 未就園児とその保護者
- とき 2 月 2 日(日) 10:00 ～ 10:40
- テーマ 「味付けについて」
- 定員 10 組（先着順）
- 参加料 1 組 50 円
- 持ってくるもの ハンカチ、お茶 等

■ミニしょくいくはかせ教室

- 対象 未就学児（保護者は見学のみ）
- とき 2 月 2 日(日) 10:45 ～ 11:30
- テーマ 「節分いわしの団子汁作り」
- 定員 12 人（先着順）
- 参加料 1 人 100 円
- 持ってくるもの エプロン、三角巾、マスク、ハンカチ、お茶 等
- ところ スマイルキッズ
- 申込期間 各教室の開催日 2 か月～1 週間前まで
- 申込方法 窓口または電話
- 問い合わせ・申込先 健康増進課（☎ 71-1817）