

## ◎新型コロナウイルス感染症対策

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「咳エチケット」です。また、感染症に「かからない」「うつさない」ためには、複数の対策を組み合わせることが大切です。家庭や職場などで感染を予防しましょう。

### point1 手洗いをする

流水と石けんでしっかり手洗いをする  
※手洗いの方法については、16ページのカレンダー下をご覧ください。



### point2 咳エチケットを守る

電車や職場、学校など人が集まるところで咳やくしゃみをする際は、3つの咳エチケットを守る



### point3 適度な温度・湿度を保つ

こまめに換気をし、加湿器等で空気の乾燥を防ぐ



### point4 人混みを避ける

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

### point5 体調管理に気をつける

発熱等、風邪の症状があれば学校や会社を休んで、体温を毎日測定して記録する

### point6 免疫力を高める

バランスに配慮した「食事」や十分な「睡眠」、ウォーキングや筋トレなどの体温を上げる「運動」を行い、免疫力を高める



### 【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 4月23日(木) 9:30 ~ 11:15
- 保健センター
- とき 5月7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
- スマイルキッズ
- とき 4月23日(木) 10:00 ~ 11:30
- 内容 折り紙で作る「こいのぼり」
- 保健センター
- とき 5月7日(木) 10:00 ~ 11:30
- 内容 折り紙で作る「コロコロ」

### 【健康相談】 (健康手帳持参)

- 厚狭地区複合施設
- とき 4月14日(火) 9:30 ~ 11:30
- 内容 血圧・体重・体脂肪率測定 ほか
- ※健康手帳をお持ちでない人は、無料で交付します。

### 【ミニしょくいくはかせ教室】

幼少期から様々な食体験を通して、食の知識や調理技術の習得、食事のマナーなどを総合的に学び、家庭での食育実践をサポートする教室です。

- 対象 未就学児 (保護者は見学のみ)
- とき 5月9日(土)
  - ①9:45 ~ 10:30 ②10:45 ~ 11:30
- ※令和2年度から奇数月は2回開催します。
- ところ スマイルキッズ
- 内容 「お米を研いでオリジナルおにぎり作り」
- 定員 各回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
- 申込期限 5月1日(金)
- 申込方法 窓口または電話
- ※アレルギーがある人は、申し込みの際にお知らせください。
- 問い合わせ・申込先 健康増進課

