

## ◎インフルエンザを予防しましょう

インフルエンザウイルスが猛威を振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。



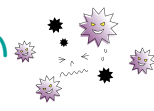
## ①ウイルスを洗い流す(手洗い)

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。洗った後は清潔なタオルで十分水分を拭き取りましょう。



## ②ウイルスに接触しない(人混みを避ける)

流行時の不要な外出は避けましょう。



## ③ウイルスに負けない抵抗力をつける(体調管理)

十分な栄養、休養、睡眠を心がけましょう。



## ④ウイルスを死滅させる(温度・湿度に注意)

室内を閉め切ったままにせず、こまめに換気をしましょう。加湿器等で適度な温度と湿度を保ち、空気の乾燥を防ぎましょう。



## ⑤ウイルスへの免疫をつける(予防接種)

インフルエンザの予防接種を受けましょう。感染を100%予防することはできませんが、感染・発症しても重症化を防ぐことができます。



※感染を広げないために、「咳エチケット」を守り、ウイルスを含んだ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。

## 【乳児健康診査】

(母子健康手帳・乳児健康診査票持参)

●対象 生後1・3・7か月児

※各医療機関にお問い合わせのうえ、受診してください。

## 【1歳6か月児健康診査】

(母子健康手帳・健康診査票持参)

■小野田保健センター

○とき 1月11日(金) 13:00～14:00

■保健センター

○とき 2月6日(水) 13:00～14:00

## 【3歳6か月児健康診査】

(母子健康手帳・健康診査票・尿持参)

■小野田保健センター

○とき 1月25日(金) 13:00～14:00

## 【すくすくベビーサークル】

●対象 0歳～1歳3か月児とその母親

■保健センター

○とき 1月10日(木) 10:00～11:30

○テーマ 軍手人形

## ■小野田保健センター

○とき 1月17日(木) 10:00～11:30

○テーマ 節分

## 【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 乳幼児の身体測定、育児相談、栄養相談

■保健センター

○とき 1月10日(木) 9:30～11:15

■小野田保健センター

○とき 1月17日(木) 9:30～11:15

## 【マタニティスクール】 WEB

●対象 妊婦とその夫(3日・17日), 妊婦(25日)

●とき 2月3日(日) 9:30～12:00

2月17日(日) 9:30～13:00

2月25日(月) 9:30～11:30

●ところ 保健センター(3日・17日)  
小野田保健センター(25日)

※1週間前までに保健センターに申し込んでください。