

◎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、インフルエンザの感染を予防しましょう。

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。



体調管理に気をつける

十分な栄養、休養、睡眠を心がけ、ウイルスに負けにく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は、マスクの着用など「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。



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。



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。

【母子健康手帳の交付】

妊娠がわかったら、できるだけ早い時期に妊娠届を保健センターまたは小野田保健センターへ提出して、母子健康手帳の交付を受けましょう。

- 受付時間 8:30～17:00
(土・日・祝日、年末年始を除く)

【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10日(金) 13:00～14:00
- 保健センター
○とき 2月5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24日(金) 13:00～14:00

【すくすくベビーサークル】

- 対象 0歳～1歳3か月児とその保護者
- 小野田保健センター
○とき 1月23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
乳幼児の身体計測、育児相談、栄養相談
- 小野田保健センター
○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

【健康手帳の交付】

健診結果の記録、健康に関する記録を自由に記入できる手帳です。40歳以上で希望される人に無料で交付します。自分の健康管理にぜひ活用してください。

※健康相談・健康体操・健康教育を利用されるときは、健康手帳を持参してください。