

一人ひとりの生命をお互いに大切にしよう



健康とわだ21

# 新型インフルエンザの予防策について

学校や施設などでは、新型インフルエンザの集団発生が増加しています。感染の疑いがみられたら早期受診・早期治療を心がけ「かからない」「うつさない」「悪化させない」ために、早めに対処しましょう。

## 咳エチケットを守る

咳・くしゃみは1～2m飛ぶので、症状のある人と接するときには距離を取りましょう。

## 不要不急の外出を控える

新型インフルエンザは人と人が接触することにより感染が拡大します。不要不急の外出を自粛しましょう。

## マスクを着用する

- ▶咳、くしゃみが出ている間はマスクを着用し、使用後はすぐにごみ箱に捨てましょう。
- ▶マスクをしていない場合はティッシュペーパーなどで口と鼻を覆いましょう。



## 手洗いなどをする

- ▶外出後には手洗いとうがいをしましょう。
  - ▶手洗いは、流水とせっけんで泡立て、15秒以上行いましょう。
  - ▶洗った後は、清潔なタオルで十分拭き取りましょう。
- ※子どもの体調が悪い場合は、学校や保育園を休ませ、感染の疑いがみられたら最寄りの医療機関で受診しましょう。医療機関が分からない場合は、上十三保健所（☎231996）へご相談ください。



問い合わせ先 市保健センター（☎251181）

## さわやか健康講座のお知らせ

たくさんの方の参加お待ちしております。

■我が家の安全安心のチェック！  
セーフコミュニティの取り組みから  
とき 10月20日(火)

午後1時30分～3時

※受け付けは午後1時からです。

ところ 市保健センター（無料）

講師 福祉住環境コーディネーター  
定 喜久美さん

申込締め切り日 10月19日

■どこでも誰でもできる！  
簡単エクササイズ

とき 11月6日(金)

午後1時30分～3時

ところ 市総合体育センター（無料）

講師 健康運動指導士  
加藤 智子さん

定員 70人

持ち物 動きやすい服装、シューズ、  
タオル、飲み物

申込締め切り日 11月4日

申し込み先 市保健センター

（☎251181）

## 予防接種の接種期間を確認してください

接種期間が過ぎると自費になる接種がありますので、注意してください。

予防接種の種類	接種期間
BCG	生後3カ月～6カ月未満
三種混合	生後3カ月～7歳6カ月未満
麻しん・風しん第1期	1歳～2歳未満
二種混合	11歳～13歳未満
麻しん・風しん第2・3・4期	通年

※二種混合、麻しん・風しん第2・3・4期対象者には予診票を郵送しています。

問い合わせ先 市保健センター  
（☎251181）

## 療育相談のお知らせ

発育・発達が気になるお子さんのための相談です。気軽に相談してください。

対象 首すわり・おすわり、歩き始めが遅い気がする、歩き方がおかしい気がするなど発育や発達について心配のあるお子さん

とき 10月21日(水)

### 受付時間

継続のかた

午前9時30分～10時30分

新規のかた

午前10時30分～11時

ところ 上十三保健所

費用 無料

### 担当医

県立はまなす医療療育センター

園長 盛島 利文先生

問い合わせ先

上十三保健所（☎234261）