



## メッセージ

インフルエンザは一般に症状が重く、特に小児や高齢者では重症化しやすい傾向があります。

予防と早めの受診が大切です。

# インフルエンザの予防

インフルエンザは予防がなにより大事です。しかし、日常生活で多くの人と接する機会の多いわたしたちが、ウイルスと無縁で過ごすことはきわめて困難です。

予防のために重要なことは、ウイルスに負けないような丈夫な体をつくっておくことです。

## ～インフルエンザにかからないために～

### ① 十分な睡眠とバランスのよい栄養を

体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくくなります。また、野菜や果物などを多めに食べましょう。

### ② 手洗いとうがいをする

手洗いは接触による感染を、うがいはのどの乾燥を防ぎます。手洗いのときは石けんを使用し、流水でしっかり洗いましょう。(外から帰宅後の励行)

### ③ 適度な温度、湿度を保つ

ウイルスは湿気に弱いので、加湿器などで室内の湿度を保ちましょう。(20℃前後 湿度50～70%)



### ④ 予防接種を受ける

体の中に抗体をつくりインフルエンザに感染しにくくし、症状を重くならないようにします。

心臓や肺に慢性の病気のある人は医師に相談の上、早めに予防接種を受けるようにしましょう。

### ⑤ 人混みをなるべく避ける

ウイルスが浮遊しやすい人混みは避けましょう。

### ⑥ マスクを着用する (外出時の着用は効果的)

マスクでのどや鼻の湿度を保つことで、感染しにくくなります。



### 「心の健康について」の講演会

自分の心の健康について振り返る機会としてみませんか。

対象 10月に実施した『こころの健康調査』を受けたかたや関心のあるかた

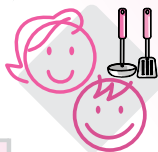
とき 2月7日(木)  
受付 午後6時～  
講演会 午後6時30分～8時

ところ 十和田市保健センター

費用 無料

講師 県立精神保健福祉センター 所長 渡邊 直樹 さん

申し込み先 2月1日までに十和田市保健センターへ (☎251181)



### おやこの食育教室

親子で楽しく料理してみましょ。

対象 小・中学生とその保護者 (先着15組)

とき 1月11日(金)  
受付 午前9時30分～  
教室 午前10時～  
午後1時30分

ところ 十和田市保健センター

内容 食育の話と料理教室

費用 小・中学生100円  
保護者200円

(例：小学生1人と保護者1人では300円)

講師 食生活改善推進員  
申し込み先 1月9日までに十和田市保健センターへ (☎251181)



### バランスのとれた食事を作ってみましょ

心身ともに健康で活力に満ちた「暮らし」の実現に向け、食事バランスガイドを活用した食事を作ってみませんか。

対象 市内在住のかた  
とき 1月28日(月)  
受付 午前9時～  
教室 午前9時30分～  
午後2時

ところ 十和田市保健センター  
内容 食事バランスガイドの説明や調理実習、試食など

費用 無料

持ち物 エプロン、三角巾、筆記具  
定員 20人 (先着順・要予約)

申し込み先 1月18日までに上十三栄養士会代表 沼岡へ (☎236195)