

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

インフルエンザの予防

寒さが厳しくなるこれからの季節、インフルエンザや風邪などが流行し始めます。日ごろ外出する機会もあるので、手洗いやうがいなどの予防を心掛けましょう。

手洗いとうがいを習慣付けましょう

手洗いで手からの感染を防ぎ、うがいでのどの乾燥を防ぐことができます。帰宅後や食前に手洗いとうがいをしっかり行いましょう。特に手洗いは石けんを使い、流水でしっかり洗うことが大切です。



風邪に負けない体づくりも重要です

風邪やインフルエンザなどに感染しにくくするために、体づくりも重要です。十分な睡眠とバランスの良い栄養を摂り、野菜や果物などを多めに食べることで抵抗力を高めましょう。

適度な温度、室温を保ちましょう

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℃前後で湿度50%~70%)

出かけるときはマスクをしましょう

マスクでのどや鼻の湿度を保つことにより、感染しにくくなります。マスクをつけて「咳エチケット」を心掛けましょう。



人混みを避けましょう

ウイルスが浮遊しやすい人混みは、なるべく避けるようにしましょう。

予防接種を受けましょう

予防接種をすることで体の中に抗体を作り、症状を軽減しましょう。

インフルエンザと風邪の違い

インフルエンザと風邪には次のような違いがあります。インフルエンザの疑いがあると感じたら早めに医療機関へ行きましょう。

区分	インフルエンザ	風邪
症状	高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、せき、のどの痛み、鼻水など	のどの痛み、鼻水、鼻づまり、くしゃみ、せき、発熱（高齢者では高熱でないこともある）
発症	急激	比較的ゆっくり



問い合わせ先 市保健センター (☎25)1181



麻しん・風しん予防接種

麻しん・風しんの予防接種は済みましたか？
13歳(中学1年生相当)と18歳(高校3年生相当)のかたで、まだ予防接種を終えていないかたは早めに指定医療機関で接種しましょう。予診票をなくされたかたは、すぐに市保健センターにご連絡ください。

接種実施期限 3月31日

指定医療機関

育成会内科小児科、おいらせクリニック、
十和田東病院、のづき内科小児科クリニック

持ち物 母子手帳、予診票



さわやか健康講座

第9回 女性の健康

～更年期は心と体の転換期～

年10回開催のこの講座は、運動、栄養、病気の予防など健康づくりに関連するテーマを毎回替えて実施するものです。

皆さんの健康づくりにお役立てください。

対象 市民のかた

とき 1月21日(水) 午後1時30分～3時

※受け付けは午後1時から1時30分までです。

ところ 市保健センター

講師 峯産婦人科医院 院長 小泉 國明

申し込み・問い合わせ先 市保健センター (☎25)1181