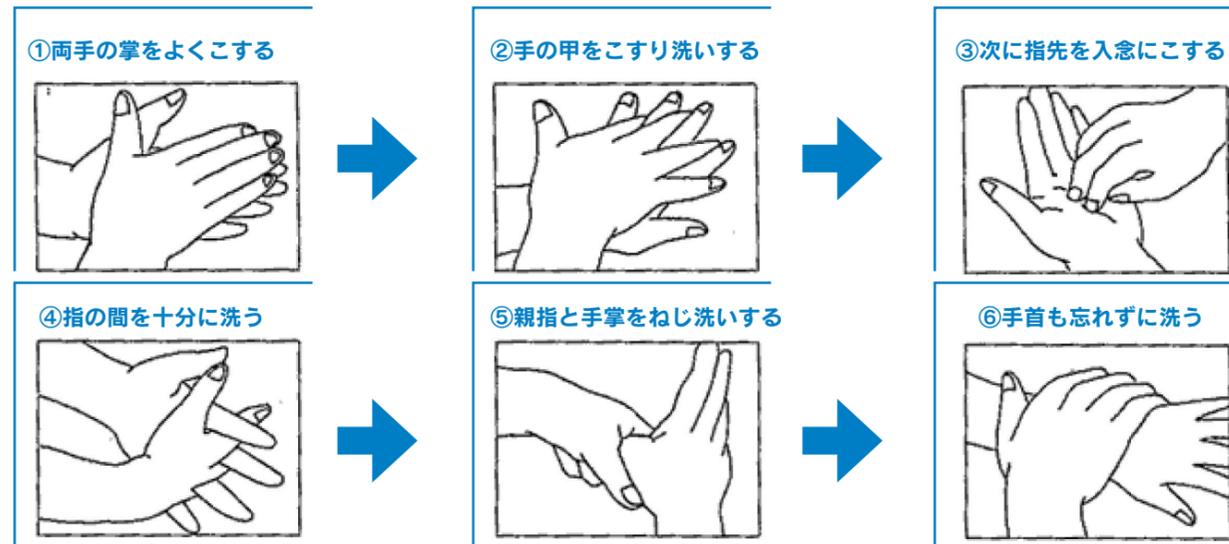


石けんでの手洗い方法

上手に手を洗うには、指間など洗い損ないやすい部分には特に注意して、もみ洗いの基本に従って、少なくとも10~20秒間洗います。



歯ツッピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子



7月8日(水)に旭志会場で、7月24日(金)に菊池会場で、7月29日(水)旭志会場で3歳児健診がありました。歯科検診の結果、むし歯がなかった子どもを紹介します(敬称略)。

旭志会場

三池 優斗 (◎ 新明団地)
尾畠 恋々 (◎ 高永)
水上 柚月 (◎ 姫井)
上村 紬 (◎ あさひが丘住宅)
木築 那奈 (◎ 岩本住宅)
池田 夕鈴 (◎ 新明団地)
出口妃香里 (◎ 平)
藤本 杏南 (◎ 小川)

菊池会場

石本 ひまり (◎ 雪野)
岩本 きさら (◎ 高野瀬)
後藤 真穂 (◎ 上出田)
佐々木拓真 (◎ 古川)
田中 美桜 (◎ 中町)
迫 結有 (◎ 東迫間)
森川 愛斗 (◎ 立石)
坂本 彩月 (◎ 田島団地)

泗水会場

青木 穂香 (◎ 福本一)
大野倫太郎 (◎ 朝日団地)
鎌田 彩花 (◎ 永)
田代 琉翹 (◎ 富出分)
原田 拓海 (◎ 桜山八)
松川 るい (◎ 泗水佐野)
宮田 陽 (◎ 竹の下)
平井 大雅 (◎ 朝日団地)

むし歯予防のためには、家族ぐるみで取り組むことがとても重要です。これからも「甘いものを控えること」、「歯みがきをすること」、「歯を強くすること」、「定期健診を受けること」を心がけ、むし歯ゼロで頑張りましょう。今回むし歯があったお子さんは、なるべく早く歯科医院を受診しましょう。

健康だより 新型インフルエンザ 流行に備えましょう

平成21年4月にメキシコで発生した新型インフルエンザは、現在も世界中で広がり続け、糖尿病や人工透析患者など慢性病の人が重症になるのではないかと危惧されています。
また、毒性の強い鳥インフルエンザウイルスが新型インフルエンザ化する危険が去ったわけではありません。
新型インフルエンザの流行の波が襲ってきたときに、落ち着いた判断ができるように、被害が少しでも軽くすむように、日々から新型インフルエンザの発生に備えておく必要があります。

感染経路

感染者の咳やくしゃみに含まれるインフルエンザウイルスの飛沫からの感染が主な感染経路となります。
また、ウイルスが付着した手で、口や鼻を触れることで感染することもあります。



一人ひとりの事前の備えが大切

- ①日々から健康管理に努めよう
栄養バランスのとれた食事と十分な休息で、抵抗力をつけておきましょう。
糖尿病などの慢性疾患のある人は、日々からの健康管理が大切です。
- ②大流行に備え、備蓄しましょう
実際に流行が始まれば、おさまるまでには最低でも2カ月間はかかると言われ、その間は感染しないよう、できるだけ外出を控えましょう。
また、感染が広がると物流が中断する恐れがありますので、2週間以上の食料や日用品を準備しておきましょう。
- ③不織布製マスクの備蓄
不織布製マスクは、咳やくしゃみによる飛沫の拡散防止に有効です。
一人あたり、20枚~25枚は備蓄しましょう。

流行したら...

- ①正しい情報を確認しましょう
新型インフルエンザの発生時期や流行規模は、地域によって異なることがあります。新聞や県・市ホームページから随時情報を確認してください。
- ②うがいと手洗いを徹底しましょう
新型インフルエンザ対策も日ごろのインフルエンザ対策の延長です。
帰宅したら、うがいと手洗いを徹底して、体についたウイルスを取り除きましょう。
- ③マスクを着用しましょう
(咳エチケット) 症状のある人が他人にうつさない
症状のあるときには早めにマスクをつけ、他人にうつさないよう注意しましょう。
できれば、外出は控えるようにしましょう。
- ④外出を控えましょう
最も効果的な予防策は、外出せず、自宅を過ごすことです。
不要不急の外出は控え、ごみに近づかないようにしましょう。
- ⑤日々、体調を確認しましょう

自宅待機(2週間程度)のための備蓄品

対インフルエンザ対策の物品

不織布製マスク(1人あたり20枚~25枚)、ゴム手袋、水枕・氷枕、漂白剤、消毒用アルコール

食糧

長期保存可能なものを備えましょう(米、乾麺類、冷凍食品、缶詰、ペットボトルや缶入りの飲料など)

いくら感染しないよう気を付けても、完全に感染を防ぐことはできません。
流行時は、咳や発熱、全身倦怠感などインフルエンザ様の症状がないか、自分の体調を日々確認しましょう。

問い合わせ先 健康推進課健康推進係