

「手洗い」と「うがい」を習慣に！

気温が低く、空気が乾燥している冬は、かぜやインフルエンザ・SARS（サーズ：重症急性呼吸器症候群）などが流行しやすい季節です。また、高齢者の施設などで感染が広まったノロウイルス感染症など、元気な人には問題なくても抵抗力が低下した高齢者等に発生するものもあります。

「手洗い」と「うがい」はこれらウイルスや細菌などから身を守る、昔から行われてきた基本的で有効な方法です。

食事や睡眠などの体調管理に注意するとともに「手洗い」や「うがい」を習慣にしてかぜなどのウイルスを寄せ付けないようにしましょう。



かぜ予防のポイント

- ①家に帰ったら、うがい・手洗いを忘れずに
- ②部屋の保温と加湿に留意し、換気も行う
- ③鼻・口・えり周りを温かく保つ（マスク・マフラーの着用）
- ④バランスの良い食事と適度な運動で体力をつける
- ⑤十分な睡眠と規則正しい生活を

『マイハート あなたにあげます 献血で』

3月7日(月)、母子健康センターにおいて献血を行います。

献血は、骨髄の病気、血友病、手術や事故などで輸血が必要な方の生命を救う、かけがえのないボランティアです。血液は、人の体でしかつくることができません。そのため、血液の供給は、皆さんの献血に頼らなければなりません。

冬期間は、血液が不足していますのでご協力をお願いします。

※献血には「本人確認」が必要です

昨年10月から、献血の際には「本人確認」をしています。これは、輸血用血液の安全性をさらに向上させ、患者さんが安心して輸血を受けられるようにし、献血者に「自ら提供する血液は安全である」という意識をもって献血にご協力をいただくためのものです。献血の際、運転免許証や健康保険証など、ご自身を証明できるものを持参くださるようよろしくお願いいたします。なお、詳しくは健康福祉課までお問い合わせください。



2月・3月の保健ごよみ

内 容	2 月	3 月	受付時間	場 所
母子健康手帳交付	4日(金)	4日(金)	13:00~15:00	母子健康センター
育児教室	—	4日(金)	10:00~10:15	
4か月・10か月児健診	16日(水)	18日(金)	13:30~13:40	
離乳食相談	—	16日(水)		
1歳6か月児健診	—	16日(水)	13:15~13:30	保健福祉センター
3歳児健診	2日(水)	—	10:00~11:30	
こころ・こどもの相談室	—	10日(木)	10:00~10:15	
おやつ教室	8日(火)	—	10:00~12:00	
子育て広場・健康相談の日	10日(木)・25日(金)	11日(金)・25日(金)	13:00~15:00	
			13:30~14:30	
結核(追加)検診	ツベルクリン反応検査	7日(月)	8日(火)	
	判定・B C G 接種	9日(水)	10日(木)	
リハビリ教室	17日(木)	17日(木)	9:30~10:00	
3歳児よい歯の表彰式	—	6日(日)	該当者に通知します	
献血	—	7日(月)	詳しくはチラシをご覧ください	

*健診や予防接種など、詳しくは「おのまち健康カレンダー」をご覧ください。

◆問い合わせ 健康福祉課 ☎72-6934