



健康みちしるべ

金屋庁舎  
清水行政局

健康推進課  
住民福祉室

52・2111

# インフルエンザを予防しましょう

インフルエンザは「かぜ」とはちがいが、症状や感染力も強く、ときに重症化して命にかかわることもある感染症です。特に子ども、高齢者、妊婦、慢性疾患を持っている方などは重症化する危険性があるので、より注意が必要です。

## 予防

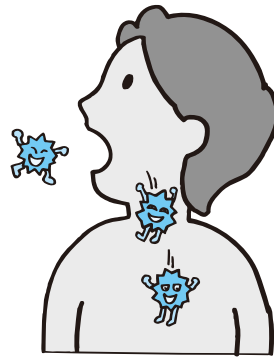
★うがい、手洗い：感染予防の基本です。外出後は必ず行いましょう。



★マスク：発熱、咳、くしゃみ等の症状のある人はマスクをつけましょう。



★咳エチケット：ほかの人に感染を広げないためにも咳エチケットを守りましょう。咳エチケットとは咳、くしゃみの際、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけることです。



★予防接種：インフルエンザの発症リスクを下げ、もし発症しても重症化を防ぎます。流行するウィルスのタイプは変わるので、毎年定期的に接種するようにしましょう。



乳幼児を子育て中のみなさんへ

## 子育て支援センターだより

支援センターはみなさんの子育てを応援します。子育てへの不安を少しでも解消し、同年代の子どもをもつ親同士の交流の場として、支援センターを利用してください。あそびのひろばではクリスマスのおもちゃづくりもしますので気軽に遊びに来て下さいね!!

### 子育てワンポイントアドバイス

ひとりで頑張らないで、助けられ上手になりましょう!!

	開設日	
子育て悩み事相談	月曜日 (要予約)	◇ 9:30 ~ 11:30
ほっとルーム&子育て相談	火曜日 ~木曜日	◇ 13:30 ~ 16:30
あそびのひろば	◆第1・3金曜日…0~1歳半 ◆第2・4金曜日…1歳半~就学前 ◆第5金曜日…お休みです 開設時間 ① 9:30~11:30 ② 13:30~15:00です。	
園庭開放(藤並保育所)	◆時間…第2木曜日 10:00 ~ 11:00 (9月・10月はお休み)	
「たまたまこ」さんの絵本の読み聞かせ	0~1歳半	奇数月の第1金曜日(午前中のみ)
	1歳半~就学前	偶数月の第2金曜日(午前中のみ)
にこにこひろば	◆対象…1歳半~ ◆場所…金屋文化保健センター1階 ◆時間…第4水曜日 9:30 ~ 11:00	

■場所/子育て支援センター(藤並保育所2階)  
☎ 090-7966-1697 52-5474 [FAX 兼用]

## 12月1日は世界エイズデー

エイズの蔓延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に毎年12月1日を中心に世界各国で啓発活動が行われています。

レッドリボン(赤いリボン)はアメリカ合衆国を発祥とする薬物乱用の防止AIDSに対する戦いの両方の象徴です。

日本は先進国の中では唯一HIV感染者、AIDS患者ともに増加の一途をたどり、平成24年にはHIV感染者、AIDS患者の合計の累計数が2万件を超したといわれています。

