



健康みちしるべ

冬の感染症に「ななめら」をのぞいて

日常生活の対策

金屋庁舎 健康推進課 52・2111
清水行政局 住民福祉室

免疫力がダウンしがちな冬。休養や睡眠をしっかりとって、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。インフルエンザ予防には、流行前のワクチン接種が有効ですが、冬の感染症予防の基本は、手洗いやうがい、マスクの着用など日常生活の対策が重要です。

感染経路を知って対策を

流行が予測されるインフルエンザは、患者の咳やくしゃみに含まれる微粒子を吸い込んだり（飛沫感染）、患者がウイルスのついた手で触れたものを自分が触り、その手で自分の鼻などの粘膜に触ったりすること（接触感染）で感染します。何気ない動作の中に感染の機会は多々あります。身近にできる対策を意識して行いましょう。

感染症予防のために

心がけてほしいこと

●「咳エチケット」を心がけましょう
くしゃみや咳は、水滴と共に、病原菌が1〜2m先まで飛び散ります。他の人にかからないように気を

付けましょう。

- 咳やくしゃみが出るときは、マスクを着用しましょう。マスクがないときは、ティッシュなどで口と鼻をカバーしましょう。
- ・マスクは正しく着用しましょう。
- ・不織布のマスクを使用し、1日1枚を目安に。
- ・鼻と口の両方を確実に、隙間がないように覆いましょう。
- ・マスクの表面を触らない（着用中や外すときなど）。
- 使用後のマスクやティッシュはすぐごみ箱へ。放置せず、ふた付きのごみ箱やビニール袋へ。
- とっさの時は袖などでカバーしましょう。手で覆った場合は、速やかに手洗いを。

こまめな

せっけん手洗いのすすめ！

外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などは、こまめに手を洗いましょう。

- ①流水でよく手を濡らした後、せっけんをつけ、手のひら・手の甲を伸ばすようにこすります。
- ②指先・爪の間・指の間・手首も忘

- ③せつけん洗いで洗い終わったら、十分に水で洗い流し、清潔なタオルなどでよくふき取って乾かします。

口内細菌をうがいでも減らそう

のどや空気が乾燥している冬は、帰宅時の「ガラガラうがい」も効果的です。

- ①口の中の隅々を「ブクブクうがい」して、口内細菌を吐き出します。
- ②新しい水を口に含んであごを上げて、15秒くらいを目安に、喉の奥を震わせて洗います。

神経質になる必要はありませんが、日常生活の習慣として、正しい方法を身につけ、実践していきましょう。



乳幼児を子育て中の皆さまへ 子育て支援センターだより

子育て支援センターは、皆さまの子育てを応援します。

ほっとルームでは自由に遊んでおしゃべりできる場所を、あそびの広場では楽しいあそびを用意してお待ちしています。

一緒に子育てを楽しみましょう！

子育てワンポイントアドバイス

焦らず、比べず、その子らしさを大切にしましょう。

	開設日時など	
子育て悩み事相談	月曜日（要予約）	9:30～11:30 13:30～16:30
子育て相談・ほっとルーム &お外遊び	火曜日～木曜日	9:00～11:00 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	10:00～11:30（9:30受付開始） 14:00～15:00（13:30受付開始）
「たまたまこ」さんの 絵本の読み聞かせ	奇数月の第1金曜日（午前）のあそびのひろば …0～1歳半 偶数月の第2金曜日（午前）のあそびのひろば …1歳半～就学前	
にこにこひろば	◆第4水曜日（11月28日） 10:00～11:00 ※9:30受け付け開始 ※受け付け後、10:00まで自由あそび ◆場所…金屋文化保健センター ◆内容…サーキットあそび	

■場所／子育て支援センター（旧きび中央保育所）
☎090-7966-1697・52-5474 [FAX 兼用]