

手洗い・うがいをこまめに行って 感染症を予防しましょう

◆感染症に負けないために正しく予防対策

空気が乾燥するこの時期はインフルエンザなどのウイルスが活発になります。今年は、インフルエンザをはじめ新型コロナウイルスなどの新たなウイルスによる感染症に注意が必要です。感染症のまん延を防ぐには、1人1人の予防や対策が大切になります。

感染症予防について正しく知り、実践しましょう。

◆感染症を予防するための基本とは

●手洗いを
外出後や食事前には十分な手洗

いを行いましょう。手や指などに付着したウイルスを除去するために、しっかりと手を洗うことが大切です。日ごろから手を洗う習慣を身につけておきましょう。

＜正しい手の洗い方＞

- ①水で手を濡らし、石鹸をつけてよく泡立てます。
 - ②手のひらと甲を洗います。
 - ③指の間も洗います。
 - ④親指のまわりや手の側面も忘れずに洗います。
 - ⑤爪と指先を洗います。
 - ⑥手首まで（半袖の時は肘まで）洗います。5回繰り返し流す。
- また、流水でしっかりと洗い流す

ことも手についた菌を落とすために大切です。丁寧に石鹸を洗い流しましょう。

●うがいを
屋外から屋内に入った

ら手洗いと共に行うがいを習慣をつけましょう。うがいは口やのどを洗浄するだけでなく、のどの粘膜を潤して、ウイルスへの防御機能を高めることにもつながります。

＜正しいうがいの方法＞

- ①口に水を含みブクブクうがいをし、一度水を吐き出します。
- ②もう一度口に水を含み、顔を上に向けて、のどの奥までしっかりと届くようにガラガラうがいをします。

●身体
規則正しい生活を心掛け、

バランスの良い食事と十分な睡眠や休養を取るなどして過ごしましょう。過度な緊張と快適なくつろぎで生活

活にメリハリをつくることで自律神経のバランスを整え抵抗力を保つことができます。

◆感染症が流行する時期には、いろいろな情報が流れますが、正しい情報入手し冷静に行動することも、予防対策となります。また、発熱などの風邪症状がある場合は無理せず、医療機関を受診する前に、受診方法を相談するようにしましょう。また、新型コロナウイルス感染症が疑われる場合には、県内の保健所が相談窓口となっています。

◆新型コロナウイルス感染症相談窓口について

次の症状がある場合は、御船保健所の「帰国者・接触者相談センター」へご相談ください。

- 風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている
 - 強いけだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある
 - ※高齢者や基礎疾患のある方は、右記の状態が2日以上続く場合
- ▼お問い合わせ先
御船保健所

あゆみだより

予防の話

このコーナーでは、町総合保健福祉センター職員である保健師、管理栄養士、社会福祉士などが、健康や福祉、介護などに関する情報をリレー形式でご紹介します。



今月の「あゆみだより」は
木村 真澄 保健師

新型コロナウイルスによる感染症には注意が必要です。この時期に流行するインフルエンザなどから身を守るためにも、手洗いやうがいなどの予防対策や規則正しい生活とバランスの良い食事、十分な睡眠を心掛けましょう。

町総合保健福祉センター
TEL 096-2355-8711

Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します



山下 哲平 くん (11カ月)

父・祥平 さん 母・稚子 さん
(和田内区)

元気に大きく育ってね!!

加藤 優芽 ちゃん (11カ月)

父・桂一 さん 母・亜弥 さん
(有安区)

じいじ、ばあば
いつも遊んでくれてありがとう



★お子さんの成長の記念として、“笑顔”の写真を『広報こうさ』紙面に飾ってみませんか？写真掲載のお申し込みは、町総合保健福祉センターまで。

●お子さんの“笑顔”の写真掲載に関するお申し込み・お問い合わせ先
町総合保健福祉センター
☎096-235-8711

3・4月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

+ 4か月児健診

3月19日(木) 午前9時

4月16日(木) 午前9時

+ 7か月児健診

3月19日(木) 午前10時

4月16日(木) 午前10時

+ ピカピカ1歳教室

4月10日(金) 午前9時30分

+ 1歳6か月児健診

3月10日(火) 午後1時

+ すくすく2歳児子育て相談

4月17日(金) 午前9時20分

+ 3歳児健診

3月10日(火) 午後1時20分

Child-Care

3月の子育て支援カレンダー

○ 甲佐保育園 ☎096-234-0186

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 若草保育園 ☎096-234-0013

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 竜野保育園 ☎096-234-0519

13日(金) お誕生会

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 乙女保育園 ☎096-234-3947

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 緑川保育所 ☎096-234-0789

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 甲佐町子育て支援センター (竜野保育園内) ☎096-234-0305

2日(月) 親子で読書

4日(水) お散歩へ出かけよう

6日(金) 手形・足形遊び

9日(月) ままごと遊び

11日(水) シャボン玉遊び

13日(金) お誕生会(要予約)

16日(月) 積み木遊び

18日(水) おやつ作り(マフィン)

23日(月) 製作(ちょうちょ)

25日(水) 砂場遊び

27日(金) お絵かき

育児相談(電話・面接)
月～金曜日 午前9時30分～午後4時

体験保育
月・水・金曜日 午前9時30分～正午

●健康や福祉、介護、健康診断などに関するご相談・お問い合わせ先
・町総合保健福祉センター
・町地域包括支援センター
(町総合保健福祉センター内)
☎096-235-8711

●行事などに関する詳しい内容は、各園に直接お問い合わせください。