



## インフルエンザに 気をつけよう！

# 保健センターだより♪

中央保健センター TEL0897-52-1215 神拝甲324-2 総合福祉センター内  
 東予保健センター TEL0898-64-5333 周布606-1 東予総合福祉センター内  
 丹原保健センター TEL0898-68-7300 丹原町池田1762-1 丹原総合支所北隣  
 小松保健センター TEL0898-72-6363 小松町新屋敷乙48-1 小松地域福祉センター内

インフルエンザはウイルスによる怖い感染症で、普通の風邪とはまったく別のものです。感染すると重症化しやすく、死亡する可能性もあるので、注意が必要です。

### ◆インフルエンザの症状

- ・のどの痛み、鼻水、くしゃみ、せきといった普通の風邪と似た症状。
- ・39℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの強い全身症状。
- ・気管支炎、肺炎、小児では中耳炎、熱性けいれんなどを併発し、重症化することがあります。

### ◆流行前に予防接種を受けましょう！

予防接種を受ければ、インフルエンザに感染しないか、感染しても症状が軽いという有効性が証明されています。12月から3月の流行する時期の前になるべく早く予防接種を受けましょう！

### ◆インフルエンザにかかったと思ったら！

インフルエンザの症状がでたら、早めに医師の診断を受けましょう。発症から48時間（2日以内）であれば、インフルエンザウイルスの増幅を抑える薬が処方されるようになりました。早ければ早いほど効果的です。



#### 外出後の 手洗いとうがい

手洗いは接触による感染を、うがいはのどの乾燥を防ぎます。

**栄養と休養**  
体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくくなります。



#### 人ごみを避ける

病原体であるウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

### 日常生活で できる 予防5か条

#### マスクを着用する

流行期には、外出する際にマスク（できれば厚手の）を着用することも有効です。  
また、かかった人は、せきやくしゃみの飛沫から他人に感染するのを防ぐ効果もあります。



#### 適度な温度・湿度を保つ

ウイルスは低温・低湿を好み、乾燥していると長時間空気中を漂っています。  
加湿器などで、室内を適度な温度・湿度に保ちましょう。

## ぽかぽか広場も満1歳を迎えました

平成17年10月に開設した「ぽかぽか広場」も、1年で延べ1321人の方に利用していただきました。開設当初は参加者が10人前後でしたが、今では多いときで50人にも増え、子どもたちの笑顔と保護者の楽しそうな話し声に包まれています。出産後間もない親子も体重のチェックや母乳相談に訪れています。妊婦さんも参加することで、先輩ママとの交流の場となり、出産後、広場を利用するきっかけになればと思っています。ぜひご利用ください。スタッフ一同お待ちしております。

- 日時 毎週火曜日 10時～15時
- 場所 総合福祉センター2階 健康指導室
- 問合せ 中央保健センター

## ウォーキング教室参加者募集

運動不足を感じている方、自己流でウォーキングをしている方、この機会に正しいウォーキングを学びませんか？

- 日時 11月14日(火)、22日(水)、29日(水) 13時30分～15時30分
- 対象者 ウォーキングに関心のある方
- 募集人員 20人程度
- 場所・申込先 小松保健センター

※東予保健センターでは2月に同教室を予定しています。

## 市民健康講座で、五感をリフレッシュ！

五感（視覚・聴覚・味覚・触覚・嗅覚）をテーマに、市民健康講座を実施しています。

8月に視覚、9月には聴覚に基づいた講座を実施しましたが、色によって気持ちがやさしくなったり、リラックスできた、懐かしい曲を聴いて元気をもらった、という感想がよせられています。

自分が気づいていない五感を使って心と体を癒し、自分らしい心豊かな健康を手に入れるきっかけにしてみませんか。

月日	テーマ	内容
11月24日(金)	味覚 (食育)	バランスよく食べて、生活習慣病予防
1月19日(金)	触覚 (体操)	体を動かし脳を刺激し、こころと体を元気にする
2月16日(金)	嗅覚 (アロマセラピー)	アロマでこころと身体のリラックス

- 場所 総合福祉センター（もてこい元気館）3階研修室
  - 時間 19時30分～21時
  - 申込先 各保健センター（電話での申込み可）
- ※既に申し込まれている方は、必要ありません。