

ほけんセンターだより

インフルエンザ
新型コロナに負けない

みんなで続けよう！感染予防対策

冬は空気の乾燥や気温の低下により、感染症にかかりやすくなります。「感染しない・させない」ためにウイルスに負けない体をつくり、感染対策を心掛けましょう。

①小まめな手洗い

帰宅時や調理の前後、食事前等、せっけんで30秒程度かけて洗い、流水で丁寧に洗います。水道がない場所ではアルコールによる手指の消毒も活用しましょう。

②マスクの着用

マスクなしで近距離で会話すると、飛沫感染のリスクが高まります。食事中以外は、マスクの着用にご協力ください。

③3密を避ける (密閉・密集・密接回避)

室温が下がらない程度に窓を少し開けて換気します。買い物などは、人混みを避けて出掛けましょう。

④1日3食 バランスのよい食事

バランスのよい食事は免疫力を高めます。タンパク質もしっかり取りましょう。

⑤適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、喉の粘膜の防御機能が低下します。適切な湿度(50～60%)を保ちましょう。

⑥質のよい睡眠

眠りの質は免疫力アップに重要です。夜はぐっすり眠るようにしましょう。

⑦適度な運動

疲労を感じない程度の運動を習慣的にし、免疫力を高めましょう。

※予防接種を受けた後も感染対策は必要です。
※マスク等の着用が困難な方がいることをご理解いただくとともに、一人一人ができる感染予防対策を行いましょう。

Information
詳細はこちら



健康
カレンダー



秩父市
HP



ママ、パパ応援

子育て支援アプリ
ちちぶっこ



インフルエンザ予防接種 (高齢者・中学3年生)

秩父市に住民登録がある以下に該当する方にインフルエンザ予防接種の料金を補助しています。接種を希望する方は、早めに接種をお受けください。

と き 1月31日(月)まで

対 象 65歳以上の方、60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器または免疫機能に障がいがあり、身体障害者手帳1級をお持ちの方、中学3年生(平成18年4月2日～平成19年4月1日生)

医療機関 秩父市健康カレンダーをご覧ください。

子育て世代包括支援センター

乳幼児の言葉の発達とメディア

コンピューターやタブレット、スマホなどはいまや生活に欠かせないものとなっており、乳幼児もメディアに接触する機会が増えています。子どもは会話の体験を通して言葉の意味や使い方を理解し「使える言葉」にしていきます。テレビやスマホ、タブレットなど一方向性の関わりでは言葉の発達は緩やかになります。言葉は双方向的な関わりによって伸びていくのです。そのため、子どもが1人でスマホなどを使い、長時間メディア漬けとなることは避けましょう。大人も自分自身のスマホの使い方を振り返り、時にはメディアから離れて子どもとの会話を楽しみましょう。

ところ(主催団体)

- ①ヤオコー前広場 (株式会社ユニクスUNICUS秩父)
- ②埼玉県秩父警察署
- ③医療生協さいたま生活協同組合 秩父生協病院

※変更もありますので事前に確認をお願いします。

献血 と き



- ①1月16日(日) 10:00～11:45
13:00～16:00
- ②2月7日(月) 9:30～11:30
- ③2月7日(月) 14:00～16:00

健康マイレージクイズ

ヒント：市報12月号

胃がんに関連することで、正しいものに○、誤っているものに×をつけてください。

- ①胃がんの発生リスクを抑えるために、生活習慣の見直しは必要ない。
- ②胃がん検診で発見される胃がんは早期の段階のものが多い。
- ③自覚症状がなければ、検診を受けなくてもよい。
- ④秩父市では胃X線検査(バリウム検査)による胃がん検診を実施している。

【回答欄】

①	②	③	④

※ポイント付与の窓口は各保健センターです。