



ちびっこ市民交流会(10月26日)

広げるな インフルエンザ 広げよう せき 咳エチケット



インフルエンザが流行する時期となりました。
マスクをしないで咳やくしゃみをする、ウイルスが
2~3m飛ぶと言われています。
そこで必要なのが『咳エチケット』

「咳エチケット」とは?



咳やくしゃみをするかたは
マスクを正しく着用し、感
染防止に努めましょう。

使用後のティッシュは、ふ
た付きのごみ箱に捨てま
しょう。



咳・くしゃみをする時は、
ティッシュなどで口と鼻を
押さえ、周りの人から顔を
そらしましょう。

インフルエンザ予防のためにできること

十分に栄養と睡眠を取り、
体力や抵抗力を高めましょ
う。

流行前に予防接種をしま
しょう。接種後、効果が現
れるまで2週間ほどかかり
ます。12月上旬までに接種
しましょう。



外出後のうがいや手洗いを
日常的にしましょう。

麻しん風しん予防接種
(第3期・4期)はお早めに
今年度から、中学1年(第3期)と高校
3年生相当(第4期)のかたを対象に、麻
しん(はしか)風しん予防接種を実施して
います。
対象となるかたには、郵送または各中
学校から通知していますが、約3割のか
たがまだ接種を受けていません。
無料で受けられますので、まだ接種し
ていないかたは、早めに受けましょう。
既にどちらにも罹患したかたを除く。
期間 平成21年3月31日まで

エンジョイ!
元気アップ講座
冬場の運動不足解消に、
イスを使った運動を行いま
す。どなたでも参加でき
ますので、直接会場に
お越しください。
とき 12月19日(金)
10時~11時30分
ところ 樹海体育館
内容 「すわるピクスでメタボ解消」
持ち物 健康手帳、内ズック、タオル
動きやすい服装で参加してください。



始めるプロジェクト
今月の「始めるポイント」2
席が空いていると「立つべし
席が空いている」とつい
つい座っていませんか?
空いている場所が無いか
探してみませんか?
あえて立っていることで
活動量を増やすことができ
ます。意識してスマートに
立ってみるから始めま
せんか?

