

インフルエンザが流行のきざし! ご注意ください!!

インフルエンザが流行し始めました。『うつらないため』『うつさないため』あわてないで、対応しましょう。

まずは、個人・ご家庭でできることを確認して行動しましょう!

手洗い・うがい



外出後は手洗い、うがいを
しっかりとしましょう。

栄養のある食事と睡眠



規則正しい生活を心がけ、
栄養と十分な睡眠で、体力
をつけておきましょう。

人込みは避けマスクを



外出時はマスクをして、咳
エチケットを心がけましょ
う。

◆手洗いの仕方



1. 流水で洗い石鹸
をつける



2. 手のひらを洗う



3. 手の甲を洗う



4. 指の間を洗う



5. 指先、爪先を洗う



6. 親指を洗う



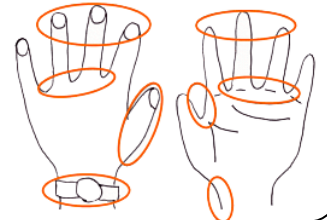
7. 手首を洗う



8. 流水で洗い流し
た後、ペーパータ
オル等で拭く

◆汚れが残りやすいところ

- ・ 指先
- ・ 指の間
- ・ 親指の周り
- ・ 手首
- ・ 手のシワの部分



◆咳エチケット

- ・ 咳やくしゃみなど症状がでる時は、マスクを着用して他の人にうつさないようにしましょう。
- ・ 咳をしている人にマスクの着用を促しましょう。
- ・ 咳やくしゃみの際は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ1~2m以上離れましょう。
- ・ 鼻水、痰などを含んだ使用後のティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。
- ・ 咳やくしゃみを手で覆った場合は、石鹸でていねいに洗いましょう。

「ストレスとの上手な付き合い方」を学んでみませんか？

日本では、平成10年以降、毎年約3万人の方が自殺で亡くなっています。この人数は交通事故死者数のおよそ6倍にもあたります。芦別市においても、平成9年から平成21年の13年間に75人の方が自殺で亡くなっています。自殺は、“ストレス”“うつ病”などの心の病や孤独感、家庭問題など様々な要因により「心理的に追い込まれた末の死」と言えます。

自殺の問題を身近なものとしてとらえ、市民一人ひとりが、こころの健康問題や自殺予防に対する関心を高め、正しく理解することを目的として下記のとおり『自殺対策講演会』を開催することといたしました。

ストレスは誰もが感じるものです。ストレス社会の中で健康を損なうことは決して、珍しいことではありません。この機会に「ストレスとの上手な付き合い方」を学んでみませんか。

皆さまお誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください。

芦別市自殺対策講演会

- ◆とき **2月15日(水)午後6時～8時**
- ◆ところ **総合福祉センター 大ホール**
- ◆講師 **北海道医療大学心理学部
准教授 富家直明氏**
- ◆問合せ **市健康推進係(22-2111)**

参加無料

ストレスに強い自分になる



その人らしく生きるためのメンタルヘルス

予防接種はお済みですか？ 受けていない方は、早めに接種しましょう!!

年長さんへ

年長さんの皆さん、“麻しん風しん混合第2期”の接種は3月末までです!!

【平成23年度の対象児…平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれ】

88名の対象児のうち、1月末現在で18名の方が未接種となっています。

麻しんを排除するために、95%以上の接種率を目標としています。本市の接種率は78.4%で目標値には届いていない状況です。接種率が低いと集団感染が容易に起こり、拡大する危険性が高まります。接種者が多いほど、多くの方を感染から守ることができるのです。

平成24年3月までは無料で受けられますが、**平成24年4月以降は有料になります。**麻しん風しんは、乳幼児がかかると重症化する恐ろしい病気です。お子様を病気から守るためにも、予防接種がまだお済みでない方は、早めに接種しましょう。

年少さんへ

麻しん風しんの予防接種は、それぞれ2回接種することで、95%以上の抗体をつけることができるといわれています。第1期は1歳で受けますが、受けていない方は今後の予防接種の受け方をご説明しますので、必ず市健康推進係(Tel22-2111)までご相談ください。

※ この場合、予防接種法に基づく定期予防接種とはならず、全額自己負担となります。

《2月、3月の予防接種日程表》

場所	岩間医院		吉村医院		藤島医院		橋本内科医院	
電話	22-2012		22-2654		22-2962		22-3291	
受付	午後3時～4時		午後3時～4時		午後2時～4時		午後2時～4時	
種類	三種混合	麻しん風しん混合	三種混合	麻しん風しん混合	三種混合	麻しん風しん混合	三種混合	麻しん風しん混合
2月	14日(火)	21日(火)	28日(火)	7日(火)	8日(水)	29日(水)	17日(金)	24日(金)
3月	7日(水)	13日(火)	6日(火)	27日(火)	21日(水)	28日(水)	9日(金)	30日(金)

- ※ 1) 予約は1週間前までに電話で申込をしてください。キャンセルの場合も連絡をしてください。
- 2) 接種当日は母子健康手帳、予診票をご持参ください。
- 3) 接種前に、冊子「予防接種と子どもの健康」等で注意事項を確認しましょう。

予防接種に関するお問い合わせは、市健康推進係(Tel22-2111)までご連絡ください。

平成23年度の
“麻しん風しん混合予防接種”
の最終日です!!