

健康カレンダー



| 名称 | とき | 対象 | ところ |
|-----------------------|-------------------------|----------------------------|-----------|
| 血糖コントロール塾7.0会 | 19日 19日 午後1時30分～3時 | HbA1c7%前後の方 | 保健医療センター |
| 健康・栄養・歯科相談 予約制 | 22日 22日 午前9時～正午 | 保健師・管理栄養士・歯科衛生士による相談を希望する方 | |
| 認知症家族の交流会 | 15日 15日 午前10時～11時30分 | 認知症の方を介護している家族 | 市役所北棟 集会室 |

| 名称 | とき | 集合場所 | 内容 |
|--------------------|---------------------------|----------|--------------------|
| 蒲南コースを歩こう会 | 4日 4日 午前9時30分 | 生きがいセンター | ニュースポーツ体験 |
| みんなで楽しく無理なく三谷歩こう会 | 11日 11日 午前9時 | 三谷公民館 | モルック体験 |
| 形原西浦の名所をめぐるウォーキング会 | 30日 30日 午前9時30分 (雨天中止) | 形原公民館 | ブルーブリッジ・愛宕神社・城山コース |

感染対策伝言板

Part2

『日常の感染症を防ぐ7つの行動』

その1 手洗い・手指消毒

20秒を目安にこすり合わせましょう。また、ポンプタイプは下までプッシュ、固形石鹸は泡が立つまで、用量を守って使いましょう。

その2 マスクの着用

現在、マスクの着用は個人の判断に委ねられていますが、感染を広げないため、症状がある場合は着用し、症状がない場合も場面に応じて着用しましょう。

その3 うがい

15秒×3回を目安にうがいをしましょう。
①口の中でクチュクチュ ②上を向いてガラガラ ③もう一度ガラガラ

その4 予防接種

ワクチンは、感染や重症化の予防、後遺症の軽減をする効果があります。予防できる病気や効果、副反応を理解し、納得した上で、ワクチンを接種しましょう。

その5 休養

休養は、心身の疲労を回復し、鋭気を養い、身体・精神・社会的な健康能力を高めます。睡眠時間を十分に確保し、リラックスできる環境を作りましょう。

その6 歯磨き

口内の不衛生は、感染症につながります。マウスウォッシュなどで乾燥を防ぎましょう。また、自分に合った歯ブラシを使用し、使用後はしっかり乾燥させましょう。

その7 食事

1日3食を基本に野菜・肉・魚・乳製品などいろいろな種類の食材を食べましょう。バランスの良い食事は、免疫機能を維持し、感染症に負けない体につながります。

みんなで力を合わせて、感染症に負けないまちにしませんか？



『自分を守ることが、地域を守る！』