



とわやか

感染症に 注意しましょう!

気温が低く乾燥する季節は感染症がおきやすくなります。日ごろから十分睡眠をとり、バランスのとれた栄養に心がけるなど、感染症に負けない体力を維持しましょう。

冬に流行する主な感染症には、インフルエンザウイルス感染症、ロタウイルス感染症、ノロウイルス感染症等があります。



市民健康ガイド

日常生活

- ①規則正しい生活を心がけ、感染症に負けない体力を維持しましょう。
- ②流行期にはできる限り人混みを避けましょう。
- ③石けんと流水での手洗いは、最強の予防法です。こまめに手を洗いましょう。
- ④手洗いのときは、個人用の清潔なタオルを使いましょう。
- ⑤部屋の湿度を保ちましょう。マスクやうがいも喉や鼻の湿度を保ちます。

感染拡大防止

- ①咳がでたら、必ずマスクをしましょう。
- ②鼻水をかんだら、ペニールに入れて捨て、手洗いも十分にしましょう。
- ③症状があるときは、仕事や学校等は休み、外出は避け、他人にうつさないように心がけましょう。
- ④症状がおさまっても、感染力がある場合があります。医師に確認しましょう。
- ⑤ロタ・ノロウイルス感染症で、おう吐や下痢で汚れた衣類などは、マスクと丈夫な手袋をつけ、まず水洗いをし、0.1%の次亜塩素酸ナトリウム(市販の漂白剤は通常5%~10%なので、50~100倍に薄める)につけて、消毒後洗濯しましょう。汚物を拭いたタオルやぞうきんは、密閉して捨てることをお勧めします。調理器具や食器など、加熱できるものは、熱湯で1分以上加熱(煮沸消毒)しましょう。

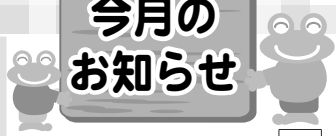
※次亜塩素酸系消毒剤(漂白剤)で手指等の身体の消毒をすることは、絶対にやめてください。

保健所からのお知らせ

申込み・問合せ 滝川保健所 ☎24-6201

| 事業名 | 実施時間 | 場所 |
|------------|-----------------------|-------|
| こころの健康相談 | 10月13日(木) 14:00~16:30 | 滝川保健所 |
| ひきこもり家族交流会 | 10月14日(金) 13:30~15:00 | |

今月の
お知らせ



男性料理教室のご案内

×料理ができる男はカッコイイ！！

赤平市の男性は料理が苦手？

赤平市の60代男性に料理をつくることに関心があるか聞いたところ、約6割の方が「あまり関心がない」「全く関心がない」と回答しています。しかし、「健康維持のために食事を意識している」としている方は約7割います。(平成12年度調査)

健康維持に食事が大切なのはわかっているけど、その食事づくりはご家族まかせになっていませんか。そんなお父さん、おじいちゃんのために、料理のウデを上げる教室を開催します。日頃料理をしたことがない方も大歓迎。

おぼえた料理をご家族にふるまってはいかがでしょうか。

- 日 時 11月9日(水) 10:00~13:00
- 場 所 東公民館 調理実習室
- 参加費 300円(食材費)
- 持ち物 エプロン・三角巾(バンダナ)・上靴(スリッパ可)
- メニュー カレーピラフ・里芋のごま味噌かけ・ミネストローネ
- 主 催 赤平市食生活改善推進協議会
- 申込み・問合せ 11月7日(月)まで 健康づくり推進係 ☎32-5665

たばこラム vol. 7「イライラ」

タバコを吸わないとイライラする。それはなぜでしょう。タバコを吸うと、頭の中にニコチンレセプター(受容体)というのがあります。ここにタバコを吸ってニコチンがくっくと、頭の中に快楽物質がでできます。しかし実はこの快楽物質は、休憩をしたり、運動をしたり、食事をしたりしても普通に出る物質なのですが、ニコチンレセプターができると自然に出る量が少なくなり、タバコを吸ってニコチンを入れないと、満足できなくなってしまうのです。つまりタバコを吸うこと自体が、イライラの原因となっているのです。タバコをやめてしばらくすると、元の脳に戻りますよ。

献血車ひまわり号がやっできます



献血車ひまわり号が右記の日程で市内を巡回します。皆さんのご協力をお願いします。

献血をすると後日血液検査結果が郵送されるので定期的な健康管理ができます。糖尿病関連の検査もありますので、この機会に、献血で健康チェックをしてみませんか。

| 日程 | 場 所 | 時 間 |
|-----------|--------------|-------------|
| 10月27日(木) | 赤平市役所 | 10:00~11:30 |
| | 平岸病院 | 12:50~13:50 |
| | コープさっぽろあかびら店 | 14:30~16:30 |
| 10月28日(金) | ふれあいホール前 | 10:00~11:30 |
| | マックスバリュ赤平店 | 12:50~13:50 |
| | 市立赤平総合病院 | 14:30~16:30 |