

～なるほど健康情報～

今月のテーマ：新型インフルエンザを予防しましょう

「**新型インフルエンザ**」といわれる「季節性のインフルエンザ（冬になると流行っている）」との大きな違いは、次の2点といわれています。

1. ほとんどの人が、免疫を持っていないため感染しやすい。
2. ウイルスの毒性を含め、その経過が予測しにくい。

しかし、予防の方法は季節性のインフルエンザと何ら変わりません。

【手洗いとうがいの励行】

外出したときなど、機会あるごとに十分な手洗いとうがいを行いましょう。

【体調管理】

十分な栄養と休養をとり、体力・免疫力を高め、感染しにくい状態を維持しましょう。

【咳エチケット】

外出時にはマスクを着用し、せき・くしゃみをするときには1m以上離れ、ティッシュなどで口や鼻をおおい、飛沫が飛び散らないようにしましょう。使用したティッシュなどは、すぐにビニール袋に入れて捨て手洗いをしましょう。

【不要な外出や人込みを避ける】

人が多く集まる場所への外出は、できるだけ控えましょう。

【病院受診の前にまず電話】

発熱など気になる症状が出たときは、病院でほかの人に感染を広げることを防

ぐため、まず発熱相談センターに電話して指示を受けましょう。

●根室保健所発熱相談センター

TEL(23)5161番

【食料・日用品の備蓄】

流行が広がったときは、外出を避けることが予防に有効です。食料品や日用品を2週間分くらい、ふだんから備蓄しておきましょう。

正しい手洗い方法



- ①水で手を濡らしせっけんを十分泡立てる。
- ②両手の手のひらをあわせ、よくこする。
- ③手の甲を伸ばすようにこする。
- ④指先・爪の間も念入りにこする。
- ⑤指の間も洗う。
- ⑥親指をねじりながら洗う。
- ⑦手首もこすりながら洗う。
※いずれも5秒間。
- ⑧最後に流水で15秒間以上洗い流して、乾燥したタオルなどでふく。
- ⑨タオルの共用は避ける。

(保健師 福田 典子)

人の動き		平成21年5月1日現在
人口	30,203 人	前年同月比 (-424)
男	14,526 人	(-145)
女	15,677 人	(-279)
世帯	13,150世帯	(+39)
4月の誕生	22 人	(+4)

発行・印刷 根室市役所総務課・根室印刷(株)

■冬の間、室内で緑を楽しませてくれた鉢植えのホコリを取って、元気に育つようにと肥料を与える作業を庭先で行っていると、家の周りの雑草があっという間に伸びているのにびっくり。緑の季節はうれしいのですが、毎年このことから、腰痛持ちの私には草刈り作業は厳しい限りです。

(T)

編集後記

第34回 根室市馬事競技大会

と き／平成21年6月13日(土)
競技開始 午前10時～
ところ／根室市馬事公園
(根室市川口)
●主 催／根室市馬事振興会
連絡先／事務局23-4193