

インフルエンザにかからないために！

1. 手洗いうがいをこまめに行いましょう

流水と石鹸による手洗いはウイルスを除去するために有効です。また、くしゃみや咳などを抑えた手から、ドアノブなど周囲の物にウイルスを付着させないことにもつながります。

2. バランスの良い食事、十分な睡眠で、体力や抵抗力を高めましょう

3. ワクチンを接種しましょう

ワクチンは接種後2週目頃から効果を発揮します。流行前にワクチン接種を受けましょう。ワクチンには、感染しても発病する可能性を低くする効果や、感染しても軽い症状で済ませる効果があります。

マメに 正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪を外しておきましょう

1. 流水でよく手をめらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
2. 手の甲をのばすようにこすります。
3. 指先・爪の間を念入りにこすります。
4. 指の間を洗います。
5. 親指と手のひらをねじり洗います。
6. 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

マメに手洗い、マメにマスクでインフルエンザ予防！

厚生労働省 ●さらに詳しい情報は…インフル 速着 ●

■インフルエンザとかぜの症状の違い

全身症状が中心

局所的症状が中心
(鼻、のどなど)

インフルエンザ	かぜ
<ul style="list-style-type: none"> ○高熱 (38℃以上) ○関節痛 ○頭痛 ○筋肉痛 ○倦怠感 ○咳 ○のどの痛み ○鼻水など 	<ul style="list-style-type: none"> ○発熱 (38℃未満) ○のどの痛み ○鼻水 ○咳 ○鼻づまり ○くしゃみ



■第27回筑豊糖尿病のつどい

日時／11月10日(土)・11日(日) 10時～16時
場所／嘉麻市織田廣喜美術館裏芝生広場
内容／健康測定(血糖・血圧・血管年齢)
健康相談(医師・看護師・管理栄養士等)

ミニ講演(参加型クイズ)

問合先／嘉麻赤十字病院 栄養係 ☎52・0861
社会保険稲築病院 栄養課 ☎42・1100
大村内科医院 ☎65・0016

■世界糖尿病デー ライトアップイベント開催

日時／11月17日(土) 14時～

場所／イオン穂波店 1階ふれあい広場

内容／14時～ ○自己血糖測定・体組成測定・血管年齢測定 ○医療・栄養・運動相談等

17時30分～ ○二瀬炭鉱記念碑ブルーライト点灯

問合先／飯塚市立病院 ☎22・2980

■第6回筑豊アデイクションフォーラム

日時／11月25日(日) 10時～16時15分

場所／立岩交流センター

内容／お酒や薬、ギャンブルなどのアデイクション(依存症)に関する講演、自助グループ紹介、回復へのメッセージ、モデルミーティング

その他／資料代200円

問合先／筑豊アデイクションネットワーク会議

☎090・1979・6273