

インフルエンザに注意



季節性インフルエンザは、毎年11月～12月頃から流行が始まり、翌年の1月～3月頃に患者数がピークを迎えます。これからインフルエンザ流行の季節を迎える中、感染予防に対する取り組みは非常に重要です。

インフルエンザは、かかった人の咳、くしゃみなどの飛沫とともに放出されたウイルスを吸い込んだり、手指などを介して口から感染する経路があります。ウイルスの侵入を防止するためには、手洗いやうがいのほか、十分な休養とバランスよく栄養をとり、抵抗力をつけておくことが大切です。

インフルエンザ予防のポイント

- 外出時にはマスクを着用し、人ごみをさけ、帰宅時はうがいと手洗いを忘れずにしましょう。
- ウイルスは石けんに弱いため、調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。
- 室内では適度な湿度を保ちましょう。空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って、適切な湿度を保ちましょう。
- 免疫力が弱っていると、感染しやすくなり、感染したときに症状が重くなってしまうおそれがあります。ふだんから、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。
- 流行前にワクチン接種を受けましょう。

ワクチン接種について

ワクチンで感染を完全に予防することはできませんが、感染したときの重症化を防ぐという点で、大きな効果が期待できます。特に高齢や基礎疾患のある方など、重症化防止の手段として有効です。ワクチンは効果が現れるまで約2週間かかるので、その年の流行前に接種しておくことが大切です。

日頃から、手洗いなど感染予防に取り組みましょう。

問 宿毛消防署 ☎63-3111(代表) ☎63-3300(火災・災害用) FAX 63-3396

保育園等入園児の受付を始めます！

平成31年度に入園を希望する方は、受付期間中に必要書類を提出してください。

申込書記布開始 11月19日(月)～

申込期間 12月3日(月)～12月21日(金)(土・日・祝日を除く)

申込場所 福祉事務所または希望する保育園・認定こども園

提出書類 支給認定申請書ほか(児童1人につき1枚・福祉事務所または保育園、認定こども園にあります)

保育園に入園できる基準

宿毛市内に住所を有し、保護者が就労、疾病、障害、求職活動等の理由により児童を保育できないと認められた場合

問 福祉事務所子育て支援室保育係 ☎63-1114

第46回幡多ふれあい医療公開講座

9月9日(日)に開催を予定していましたが、大雨のため中止となりましたので、次の日程で開催することになりました。多くの皆様のご来場をお待ちしています。

日時 11月18日(日)13時30分～16時(開場 13時)

場所 大方あかつき館(黒潮町入野6931番地3)

参加費 無料

※この講座は高知家健康サポート事業対象講座です。

主催 幡多けんみん病院

後援 四万十市・土佐清水市・黒潮町・大月町・三原村・宿毛市・幡多福祉保健所・幡多医師会・高知新聞社・RKC高知放送

内容

講演1 タバコの罣

講師：高知大学医学部附属病院 北村 聡子 医師

講演2 人生の最終段階を自分らしく過ごすために、自分や家族が今からできること

講師：函南病院がん看護専門看護師 弘末 美佐 さん

申込 不要

問 幡多けんみん病院 ☎66-2222