

冬の体調管理 感染症にご注意ください!

冬は、インフルエンザを始め、感染性胃腸炎など様々な感染症が流行します。これらの感染症に対しては予防がとても大切ですが、その中でも重要なのが「手洗い」です。

●次のポイントに注意して、感染症を予防しましょう●

1. 外出後、調理前や食事前には必ず行いましょう。うがいも忘れずに!
2. 石鹸やアルコール消毒液を利用しましょう。
3. 指の間や手の甲、手首まで洗い残すところがないようにしましょう。



その他の感染症予防

- ・体の抵抗力を高めましょう。バランスの良い食事を取り、睡眠は十分に。
- ・空気の乾燥を避けましょう。湿度の目安は50%程度です。
- ・人ごみへの外出は控え、外出時はマスクをしましょう。
せきやくしゃみがあるときは、周囲に配慮し必ずマスクをしましょう。

※特にインフルエンザでは…

季節性インフルエンザ予防接種が可能です。接種は流行前に行うのが効果的です。また、町の予防接種事業の対象者へは個別に通知しておりますので、内容をご確認ください。

心の健康はどうやってつくる?

下村・心の健康づくり ふれあいトーク 座談会

10月11日、下村公民館にて心の健康づくり座談会が開かれました。心の健康づくりや座談会とはいっても、内容はサイコロを振って、出た目の内容を話すだけ。どこかで見たことのある光景ですが、話は尽きず、時間いっぱい使って面白おかしく、時には昔を思い出してしみり語ったりもしました。

講師の新庄明和病院の臨床心理士 和田氏からも、「人と話すことで心が元気になる」との話があり、知らない間に心の健康づくりになった時間でした。

今後、各地区での実施を検討していますが、開催された際には、ぜひ隣近所お誘いあわせの上おこしください!



メンタルヘルスボランティア「ほっとハートまむろ川」 コーヒーサロン 陽だまりのお知らせ

気軽におしゃべりをしたり、いろんな人とふれあう場として、コーヒーサロンを開設しています。おいしいお茶やコーヒーを準備してお待ちしていますので、お気軽にお立ち寄りください。仕事の合間、散歩の途中等にぜひご利用ください。

- 開設日：平成25年10月22日、11月14日、12月9日
平成26年1月22日、2月20日、3月11日
- 場 所：末広町1公民館（旧町立病院入り口脇、消防小屋の2階）
- 時 間：午後1時30分～午後4時
- 利用料：無 料



●この記事に関するお問い合わせは……………役場福祉課まで ☎62-3436