

健康便り

令和3年12月
No542

- ・ 赤ちゃんを母乳で育て、子育て支援をしましょう。
- ・ 生活習慣病の予防に努め、健康寿命をのばしましょう。
- ・ 全ての健康診査（検診）を受け、るようにすすめましょう。
- ・ ふれあい活動をしましょう。

御野学区愛育委員会

会長

水口 美智子

岡山市中央保健

センター

保健師

家山 圭子

「家庭における防災」

会長 水口 美智子

光陰矢の如く、歳月はあっという間に過ぎ去り、今年も後わずかと成りました。コロナコロナで年間行事の半分も出来ずに令和三年も終わろうとしています。

「家庭で取り組みたい防災」

- ・ 命を守る行動
- ・ 情報をうまく活用するーハザードマップや警告音
- ・ 備え
- ・ すぐに援助が出来るとは限らない…当面の備えが必要
- ・ 家族との話し合い
- ・ 家族が「無事」というのが分からない状態が不安
- ・ 複数の連絡手段を確保する
- ・ 集合場所の確認
- ・ 家庭での備え
- ・ 備蓄を…と云われるが？

食料に関して普段の冷蔵庫・冷凍庫の中身を「日分又は三分分

水の確保

- ・ 冷蔵庫は電気が切れればただの箱
- ・ 工夫次第で使えるものに
- ・ 冷凍品は保冷剤になる
- ・ 冷凍品を冷蔵庫に移す
- ・ クーラーボックスに必要なものだけ移す
- ・ 氷は器に移す…貴重な飲料水になる

良いお年を
お迎え下さい。



「我が身」

六ブロック 愛育委員

先日ラジオを聞いていたら、とても面白いことを言っていたので、ちよつとだけ掲載させていただきます。

- ・ すれ違い 挨拶したけど 誰だっけ
- ・ 忘れ物したけど 取りに行く 忘れた物を忘れ
- ・ リビングで 出てくる言葉 あれとそれ

これを読まれた方は、どう思われますか。私は、今の自分にピッタリだと思いました。皆様もこれを読んで笑って下さい。大いに笑いましょう。

コロナ禍で笑いが少ない時に、健康は笑いから。

「保健師より一言」

家山 圭子

「インフルエンザ予防接種は受けましたか」

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気で、突然の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、風邪に比べて全身症状が強くなるのが特徴です。高齢者や免疫力が低下している方では、症状に気づかないうちに肺炎を併発したり、子どもはまれに急性脳症を発症するなど重症化することがあります。例年、十二月から三月ごろに流行し、潜伏期間が短く、感染力が強いため、流行し始めると一気に感染が広がります。感染経路は、飛沫感染、接触感染で、対策として、帰宅後の小まめな手洗いや人と接する時には、マスク着用による咳エチケットを实行しましょう。そして、発病防止や重症化防止に、インフルエンザ予防接種が有効です。効果が現れるまでに二週間程度かかることとされています。流行期に入る前に、早めに予防接種を受け、元気に新年を迎えましょう。

問い合わせ先

岡山市保健所健康づくり課

北区中央保健センター

電話(086)803・1265