

## インフルエンザを予防しましょう

今年もインフルエンザの流行する時期が近づいてきました。インフルエンザにかからないよう、日常生活でできる予防方法を紹介します。



### ●帰宅時の手洗い、うがい。

のどや手指など身体に付着したインフルエンザウイルスを取り除くのに有効です。

### ●適度な湿度の保持。

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防衛機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。

特に乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、十分な湿度(50～60%)を保ちましょう。

### ●十分な休養と栄養摂取。

体の抵抗力を高めるために、十分な休養と栄養を日ごろから心がけましょう。

### ●人の多い所への外出を控えること、外出時のマスク着用。

## 妊産婦さんへのおもいやりを

妊娠中、とくに初期は、赤ちゃんの成長はもちろんお母さんの健康を維持するためのとても大切な時期です。しかし外見からは判断しにくく、つわりなどで体調が悪くても、周囲の人に気づいてもらえない場合が多いので、マタニティマークを見かけたら、妊産婦さんへの心遣いなど、やさしい環境づくりに皆さまのご協力をお願い致します。

マタニティマークについて詳しくは厚生労働省ホームページをご参照ください。

<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/03/h0301-1.html>



## こころの健康づくり講演会のご案内

うつ病は、何らかの原因で気分が落ち込み生きるエネルギーが乏しくなってその結果、身体のあちこちに不調が表れる病気です。誰もがかかる可能性があります。うつ病の知識が広まったとはいえ、軽いうつに悩む人たちは、「本人が病気と気がつかず」適切な治療を受けないでいる場合も少なくありません。不治の病とはちがひ、うつ病は治る病気です。正しい知識を身につけていただくために、講演会を開催いたします。

多くの方々の参加をお待ちしています。

- ◆日 時 平成20年12月9日(火) 受付13:30から  
開始14:00
- ◆場 所 鏡野町中央公民館(大会議室)
- ◆演題(仮) 「こころの健康づくり うつ病を理解しよう」
- ◆講 師 希望ヶ丘ホスピタル 医師 藤原裕章先生
- ◆申込方法 健康増進課、または津山保健所保健課 心の保健福祉班  
(☎0868-23-0145)へ電話でお申し込みください。
- ◆申込締切 12月5日(金)

参加は  
無料



(お問い合わせ先) 健康増進課 ☎0868-54-2025