

すこやかたより

めざせ!ハッピーライフあぐい21

保健センター
通信

オアシスセンター1階
TEL (48) 1111
(内311・312)

かぜを予防しよう!

朝夕と冷え込んだり、空気が乾燥したりするなど、風邪をひきやすい季節となりました。風邪予防はしっかりできていますか?

◎手洗い・うがいをしっかりしよう

風邪ウイルスは空気中に飛び散って漂い、口の中に入ってしまうことがあります。そのウイルスを洗い流す作用がある“うがい”は、とても大切な予防方法です。

また、空気中を漂っているものからよりも、ウイルスは、手に付着し目や鼻から体内に侵入・感染することが多いため、とても有効な予防方法が“手洗い”です。

◎免疫力アップでかぜ予防を!

偏った食生活や夜ふかしなどの不規則な生活習慣で免疫力は低下し、風邪をひきやすくなると言われています。免疫力を高めるためには、体と心のバランスを整え、元気になることが大切です。

十分な睡眠、バランスのよい食事などの体づくりとともに、心も元気になることが大切です。過度なストレスは免疫力を低下させますが、心が緩み過ぎない適度な緊張と、生活に笑いを多く取り入れることで免疫力が上がります。

◎保湿とマスクの着用を!

のどの乾燥を防ぐために、室内の湿度を保つことやマスクの着用が効果的です。マスクは、外の冷たい空気を一気に吸い込むことを防ぎ、のどの粘膜を保護します。

◎こまめに着替えよう!

汗をかいたときは体を冷やさないために着替え、外から帰ったときは上着にウイルスなどがついているので払ったり、着替えたりしましょう。

◎換気しよう!

常時部屋を閉め切っていると空気がよどみ、健康を害します。

2～3時間に一度は、換気を行うことが必要です。

皆さんも毎日の生活で風邪の予防を心がけましょう。



休日の無料・匿名エイズ即日検査会の実施

12月1日は、WHO(世界保健機関)が定めた「世界エイズデー」です。

半田保健所では「世界エイズデー」を中心としたエイズ予防強化週間行事として、休日の無料・匿名エイズ即日検査会を実施します。普段仕事や学校の都合で検査を受けることができない方は、この機会に検査を受けてみませんか。

□日時 12月4日(日) 午前10時～正午、午後1時～午後3時(予約不要)

□場所 愛知県半田保健所(半田市出口町1-45-4)

□内容 HIV抗体検査

※ 正しい検査結果を得るためには、感染が心配されることがあった日から3カ月以上経過している必要があります。

今回実施する即日検査は、原則として検査当日に結果をお伝えしますが、検査の特性上、確認検査が必要となる場合があります。この場合、検査結果判明までに1週間程度お待ちいただくことになります。

□問い合わせ先 半田保健所生活環境安全課 ☎(24) 4699