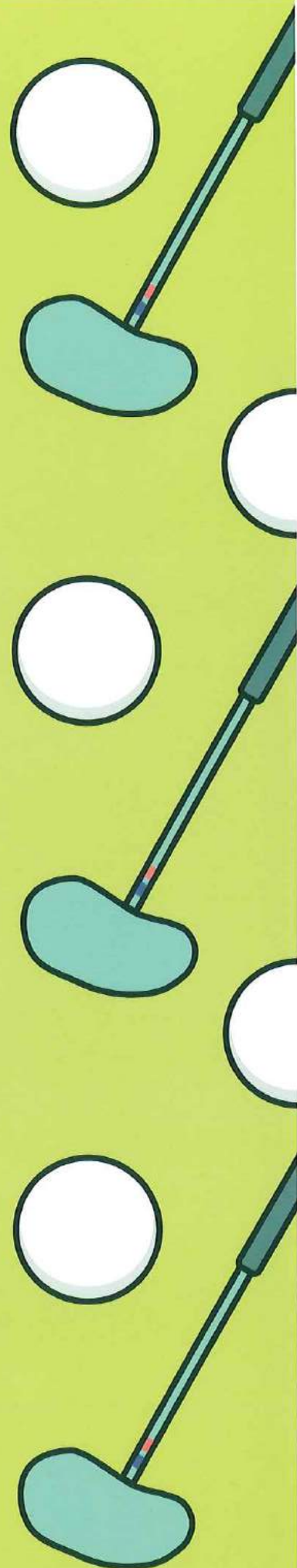




第13回

グラウンド ゴルフ大会

- 【日時】** 令和元年 11月16日（土）
午前8時30分～ 正午頃終了予定 ※雨天中止
- 【場所】** 美園小学校運動場
- 【定員】** 16チーム（1チーム6名・計96名）※先着順
- 【対象者】** 15歳以上で久宝寺・美園地区在住、在勤の方
- 【申込期間】** 令和元年 10月24日（木）～11月1日（金）
午前9時から午後5時（土日祝除く）
- 【申込方法】** コミセン窓口にてチーム又は
個人で申し込んでください。（代理申込可）
※申込用紙は、10月17日（木）から配布します。
5名以下のチームや個人で申込の場合、
事務局にて6名のチームに編成します。
- 【競技方法】** 団体戦・個人戦（賞品有）
- 【その他】** 雨天中止の判断は当日の午前7時40分に決定し、
中止の場合はチームの代表者に連絡します。





みんなの健康だより



令和元年 10月号
 久宝寺出張所
 電話:922-2233
 FAX:922-9967

こんにちは！出張所等の保健師が毎月、健康についての情報をお知らせする『みんなの健康だより』を発行しています。今月のテーマは『インフルエンザを予防しよう』です。

インフルエンザと風邪の違いって？

	インフルエンザ	風邪
症状	38度以上の発熱	発熱
	全身症状（頭痛、関節痛、筋肉痛など）	局所症状（のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳など）
	局所症状（のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳など）	
	急激に発症	比較的ゆっくり発症
流行の時期	12月～3月（1月～2月に流行のピーク） ※4月、5月まで散発的に続くこともある	年間を通じて。 ※特に季節の変わり目や疲れているときなど

どうやって感染するの？



政府広報オンライン「インフルエンザの感染を防ぐポイント」参照

飛沫（ひまつ）感染と接触感染の2種類があります。飛沫感染は、インフルエンザに感染した人の咳やくしゃみなどによって飛び散ったウイルスを吸い込むことによって感染することで、接触感染は、ウイルスが付着したもの（ドアノブやつり革など）に触れた手で鼻や口に触れることにより、粘膜などを通じて感染することです。こうした感染経路を絶つことが重要です。

インフルエンザを予防しよう

正しい手洗いやふだんの健康管理、予防接種で感染を防ぎましょう。インフルエンザウイルスは、アルコール製剤による手指消毒も効果があります。

正しい手洗い 外出先から帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。

★手洗いの手順 ※爪は短く切っておきましょう。時計や指輪は外しておきましょう。

- ①手を水でぬらす
- ②せっけんを泡立てる
- ③手のひらを洗う
- ④手の甲を洗う
- ⑤指の間を洗う
- ⑥指先、爪の間を洗う
- ⑦手首を洗う
- ⑧清潔なタオルでふく

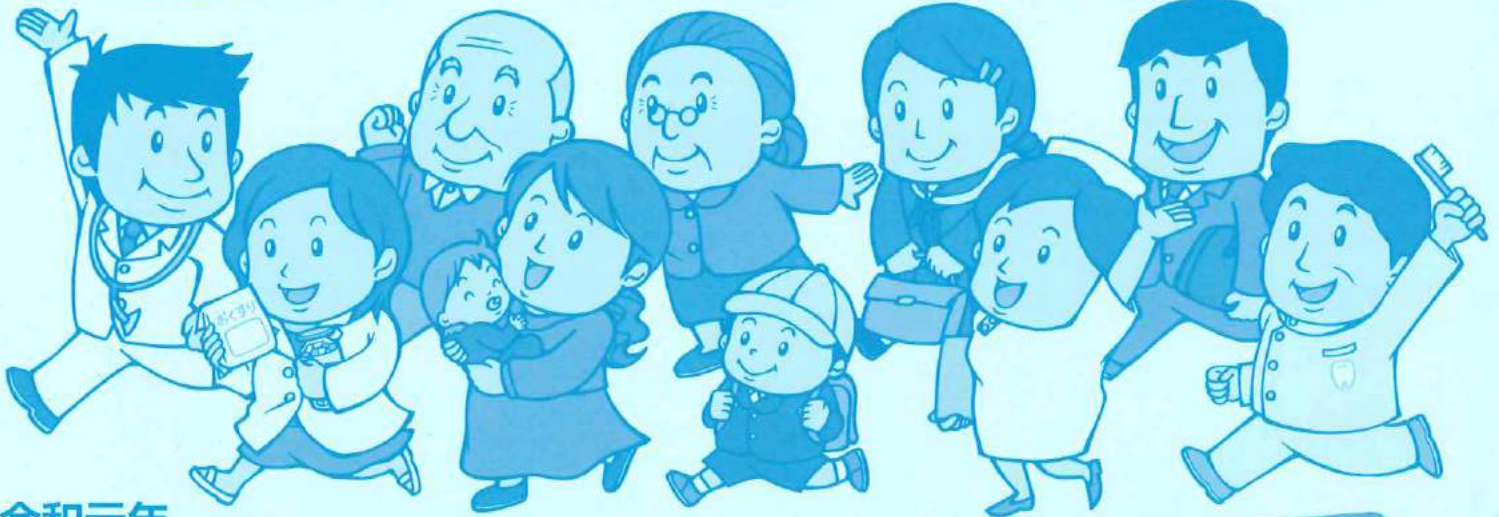
ふだんの健康管理

- ◎十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。
- ◎空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。適度な湿度（50%～60%）を保ちましょう。
- ◎インフルエンザが流行してきたら、不要不急の人ごみや繁華街への外出はなるべく控えましょう。

第30回

あなたの笑顔いつも見たいから

健康・医療・福祉展



令和元年

11月17日(日) 午前10時～午後4時
(受付時間 午前10時～午後3時30分)

児童絵画展も
開催しています!

特別企画 *事前のお申し込みが必要になります*

「肺がん・大腸がん検診(満40歳以上の市民)」 **無料**

	定員	内容
肺	130名様	胸部レントゲン(必要な方には喀痰検査)
大腸	100名様	便潜血検査(2日法)

受付時間 午前9時～午前11時

申し込み 令和元年11月1日(金)
午前8時45分から申し込みの受付を開始します。
※定員に達し次第、受付を終了いたします。
保健センターまでご連絡ください。

特別講演

「口腔がんについて」

講演 午後2時～午後3時

講師 医真会八尾総合病院副院長、歯科口腔外科部長 柚木大和先生

今年、マスコミが舌がんについての報道を取り上げ、たくさんの患者さんが自身も「がん」ではないかと疑い病院の歯科口腔外科を受診されました。口腔がんは目で見て、触ることができるため比較的見つけやすいのですが、認知度の低さや恐怖感などから早期に受診される方は少ないと感じています。今回は口内炎とがんの違いなどについてお話します。

入場無料



お車の方は東側駐車場をご利用下さい

八尾市生涯学習センター(かがやき)

問合せ先

八尾市保健センター(平日8時45分～17時15分)
電話: 072-993-8600 FAX: 072-996-1598

主催 = 八尾市医師会、八尾市歯科医師会、八尾市薬剤師会

後援 = 八尾市、八尾市社会福祉協議会、八尾市教育委員会、八尾市PTA協議会、八尾市食生活改善推進協議会

回
覧

