

1月	◎予防接種ポリオ(西) ◎さわやか教室(角)
2火	◎乳児相談(7~8ヶ月児)(角) ◎高校献血(角館高校) ◎乳児相談(12~13ヶ月児)(角)
3水	◎健康講話(西)
4木	◎3歳児健診(角) ◎さわやか教室(西)
5金	◎健康教室(3B体操)(角)
6土	
7日	
8月	◎母子手帳交付(角) ◎さわやか教室(田) ◎こども開放日(角)
9火	
10水	◎予防接種(ポリオ)(角)
11木	◎2歳歯っぴー教室(角)
12金	◎乳児健診(10ヶ月児)(角)
13土	
14日	
15月	◎母子手帳交付(田)
16火	◎乳児相談(7~8ヶ月児)(田) ◎乳児相談(12~13ヶ月児)(田)
17水	◎予防接種 3混・BCG(西) ◎健康教室(気功体操)(角)
18木	◎乳児健診(4ヶ月児)(西)
19金	◎なかよし教室(角)
20土	
21日	
22月	◎母子手帳交付(角) ◎こども開放日(角)
23火	
24水	◎予防接種 3混・BCG(田) 10:00~11:30 角館庁舎 ◎健康教室(柴田先生)(角) ◎献血 13:00~15:00 ワンダーモール 15:30~16:30 角館社協
25木	◎予防接種 3混・BCG(角)
26金	
27土	
28日	
29月	
30火	
31水	

【実施場所】(田)…仙北市田沢湖健康増進センター (角)…仙北市健康管理センター
(西)…西木保健センター (神)…仙北市就業改善センター
(松)…松木内地区公民館 (紙)…紙風船館 (西地)…西木地域センター
(雲)…雲沢集落センター (中)…中川集落センター
(白)…白岩部落会館

インフルエンザ予防

インフルエンザにならないために、日ごろから意識して予防しましょう。

人から人へ感染するので、まず感染経路を断ち、一人ひとりが免疫力や抵抗力をあげることが大切です。

インフルエンザとかぜ ここが違う!

インフルエンザ		通常のかぜ
飛沫感染が中心、 接触感染もある	感染経路	接触感染、飛沫感染
突然現れる38度以上の高熱、全身痛、悪寒、倦怠感、のどの痛みなど	主な症状	のどの乾燥感、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、せき、微熱など
強い。短期間に人から人へ広がる	感染力	弱い。徐々に広がることが多い
気管支炎、肺炎、脳症など	合併症	まれにある
急激な高熱で発症	経過	ゆっくりと経過する

心がけたいこと!!

感染経路を断つ

- 人混みを避ける
- 外出時にはマスクをする
- うがい・手洗いを忘れずにする
- 室内の湿度を50%~60%に保つ

抵抗力をつける

- 十分に睡眠をとる
- バランスのよい食事をする
- 適度に運動し、厚着しすぎない

免疫をつける

- ワクチン接種は、インフルエンザ予防に効果的です。100%防ぐことはできませんが、感染したとしても症状を軽くします
- かかりつけの医師に相談して、1月中までうけましょう

