

～予防が大切、インフルエンザ～

★外出から帰ったら、まず『手洗い』・『うがい』

石けんやハンドソープを使って最低15秒以上、手のひらだけでなく、手の甲、指の間や爪の間、手首までしっかり洗いましょう。洗った後は、清潔なタオルなどで水分をしっかりとふきとりましょう。

【きらきら星の替え歌を歌いながら、手を洗おう!!】

- ♪ 手のひら洗おう 手の甲洗おう
- ♪ 指の間と 親指洗おう
- ♪ 手首も洗い よく流しましょう

★部屋は暖かく20度以下にならないように、湿度は50%～60%に

インフルエンザは、寒くて乾燥しているところが大好きです。部屋を暖かくし、適度な湿度を保ちましょう。ストーブにやかんでお湯を沸かしたり、エアコンを利用するのであれば、濡れタオルや洗濯物などを干したり、ポットのふたを定期的にあげたり、お風呂上りにドアを開け、お風呂の湯気を利用したり。もちろん、加湿器を利用してもOKです。

★栄養と休養

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日頃から心がけましょう。

★咳エチケット

人に向かって咳やくしゃみをしないこと。とっさに出そうな時は、周囲の人から顔をそらし、用意があればティッシュなどで口・鼻をおおいます。咳やくしゃみが続く時は、マスクの着用を。



インフルエンザの感染経路

感染経路

①感染者が咳やくしゃみをする

②ウイルスを含む「飛沫（咳・くしゃみ）」が飛散

③健康な人が鼻や口から吸い込む

飛沫感染

①感染した人が、口を手で覆って咳やくしゃみをする（ウイルスが手に付着）

②手を洗わないままドアノブやスイッチ等に触れる

③健康な人がその部分に触れる

④その手で自分の鼻、口、目を触る

接触感染

ノロウイルス等による感染性胃腸炎が流行しています

インフルエンザ予防と同様に『手洗い』をしっかり行いましょう。

（石けん自体にはノロウイルスを直接失活化する効果はありませんが、手の脂肪等の汚れを落とすことにより、ウイルスを手指から剥がれやすくする効果があります。）

- ★調理を行う前 ★外出後
- ★食事の前 ★下痢等の患者の汚物処理や
- ★トイレに行った後 オムツ交換等を行った後

※おう吐や下痢等すでに症状がある人のおう吐物やオムツを処理する場合は、使い捨てのマスクやガウン、手袋などを着用し、ペーパータオル等で静かに拭き取り、塩素消毒後（「使用上の注意」を確認しましょう）、水ぶきをします。拭き取ったおう吐物や手袋などは、ビニール袋に密閉して廃棄します。その後は丁寧に手洗いをしましょう。

チアフル健康相談のお知らせ

1月20日（月）10:00～11:00、保健センターチアフルつきで健康相談を行います。

血圧測定、検尿などの健康チェック並びに保健師が健康に関する相談に応じます。利用を希望される方は当日会場にお越しください。健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください。

豊築休日急患センターからのお知らせ

毎月2回、休日急患センターに九州歯科大学の口腔外科医（口腔がん専門医）が来ます。

1月の来所日：5日（日）、19日（日）

お口の中に異常のある方、心配がある方は来所ください。

問い合わせ 豊築休日急患センター
0979（82）8820

保健だより

住民課 健康増進係
保健センターチアフルつき

☎(52) 0001 (支所・内線710)

献血協力をお願い

男性 17～69歳、女性 18～69歳の、体重50kg以上で健康な方であればどなたでもご協力いただけます。（65歳以上の献血は、60歳から64歳の間に献血経験のある方に限ります。）

採血した方は、糖尿病関連検査を含む血液検査を行いますので、健康管理にも役立ちます。献血カードの「次回献血可能日」を確認のうえ、ご協力をお願いします。

期 日：1月30日（木）

時 間：10：00～12：00、13：00～15：30

場 所：保健センターチャフルつきき

問い合わせ 保健センターチャフルつきき（支所・内線712）

こころの健康相談日のお知らせ

こころの悩みや不安など、精神保健福祉士が相談をお受けします。思春期の悩みや、アルコール、薬物に関する相談も受け付けます。あなた自身のことや、ご家族・ご友人など身近な人のことなど、ひとりで悩まず、話してみませんか？

日 時：1月8日（水）／2月5日（水） 13：00～17：00（要予約）

場 所：保健センターチャフルつきき

※予約・お問い合わせは住民課 健康増進係（保健センターチャフルつきき）までお願いします。

昔の食卓を守る会 あられ作り講習会参加者募集のお知らせ

築上町には、手作りの“あられ”を作っている家庭がまだあります。手作りのあられは地元で採れたお米を使い、様々な味を楽しめる素朴なおやつで、今も尚幅広い世代に人気があります。そんな“あられ”はいったいどうやって作っているのでしょうか？あられ作りに興味のある方は是非御参加ください。

日 時 1月31日（金）9：30～11：30

場 所 保健センターチャフルつきき

内 容 ①餅をつきましょう（青海苔、梅しそ）

②餅を切りましょう

③餅を乾かしましょう

④カラカラに乾いたあられを炒りましょう

⑤試食をしましょう

参加費 200円

定 員 15名

申し込み期限 1月17日（金）17：00まで

問い合わせ 保健センターチャフルつきき（支所・内線711）

食生活改善推進会

おすすめの簡単料理紹介

材料 黒豆…500g、重曹…小さじ1、砂糖…270g、塩…10g
濃い口醤油…60～70ml、熱湯…2ℓ
さびた釘…中10本（ガーゼで包む）

作り方

- ①厚手の鍋に材料を全部入れて一晩置く。
 - ②①を中火にかけ、煮立ったらアクを取り、100mlの差し水をする。
 - ③もう一度同じように差し水をする。
 - ④落し蓋（和紙かカレンダーの紙を鍋の内径に合わせて切ってかぶせる）をして弱火で吹きこぼれないように気をつけながら煮る。
 - ⑤豆が柔らかく煮あがり、煮汁が豆の上までかぶっている状態で火を止め、そのまま蓋を取らずに一晩置く。完全に冷めたら蓋を取る。
- ※途中、煮汁が少なくなったらお湯を差す。豆の煮え具合を見る時もお湯を差す時も必ず落し蓋の端を少し開いて行う。

しわがよらない“黒豆”

《築城校区推進員お勧めレシピ》



投稿のひろば

第8回全九州・福岡県ベンチプレス選手権大会

11月24日、高塚のF&Sケイチクジムで第8回全九州・福岡県ベンチプレス選手権大会が開催されました。

男子の部で大会新記録が出たり、女子の部でケイチクジムの選手が最優秀選手賞を受賞するなど大いに盛りあがりました。

＜ケイチクジムの選手の成績＞

・女子の部	体重 52kg級	内藤 登繁子	福岡1位、九州1位（審査員特別賞受賞）
	体重 60kg級	中島 和子	福岡1位、九州1位（最優秀選手賞受賞）
・男子の部	体重67.5kg級	田村 一道	福岡1位、九州2位（審査員特別賞受賞）
	体重82.5kg級	前蘭 光弘	福岡2位、九州1位

