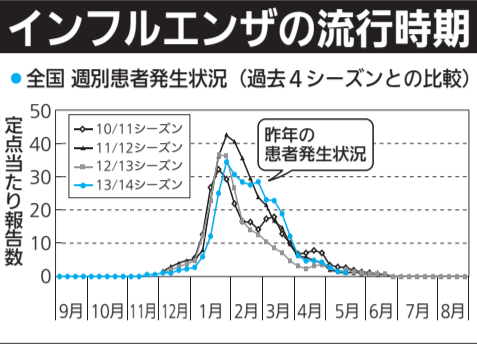


続けよう! 手洗い・うがい・歯みがき



~インフルエンザに負けない~

インフルエンザは流行が始まると、短期間に多くの人へ感染が広がります。体力のない高齢者や乳幼児などがインフルエンザにかかると重症化しやすく命に関わることもあるため、日ごろから正しい「手洗い」・「うがい」を実践し、予防に努めましょう。



インフルエンザの流行は、例年1月ごろ。早めの予防を心掛けましょう。



健康づくり推進課 八木 麻衣さん

● **早めの受診**
主な症状は、38度を越える急な発熱・頭痛・咽頭痛・強い全身倦怠感、関節痛・筋肉痛です。インフルエンザかなと思ったら早めに医療機関で受診を

● **十分な栄養と休養**
咳やくしゃみなどの症状がある時は、マスクを着用

● **咳エチケット**
咳やくしゃみなどの症状がある時は、マスクを着用

● **ウィルス避ける**
外から帰ったら必ず、うがいと手洗いを

● **流行前の予防接種**
予防接種を受ける場合は、かかりつけ医とよく相談を

● **湿度を保つ**
部屋はなるべく加湿器などで湿度を適度(50〜70%程度)に保つ

インフルエンザの予防のポイント

子どもにも教えない



細見 佳那さん・陽己くん (和泉南二丁目)

帰ったら手洗い、うがいを必ずしていましたが、正しいやり方は知らなかったため、しっかりと実践して子どもにも教えます。

「手洗い・うがい・歯みがき」のポイント

手洗い

- ①石けんをつけ、手のひらを合わせてよく洗う
- ②手の甲を伸ばすように洗う
- ③指先・爪の間をよく洗う
- ④指の間を十分に洗う
- ⑤親指と手のひらをねじり洗う
- ⑥手首を洗う
- ⑦水で十分に手をすすぎ、ペーパータオルや清潔なタオルで拭く

「手洗い・うがい・歯みがき」推進ソング



「笑顔で元気」の歌と振り付けを市ホームページで公開中!

健康づくり推進課 ☎911-1814・FAX925-0230

うがい

- 1 口の中をきれいにするために、水を口に含み、強くぶくぶくと口の中を洗う
- 2 上を向いて、のどの奥の方でガラガラとうがいをする (これを数回繰り返す)

歯みがき

● 歯ブラシ選び・交換のポイント

- 毛先がまっすぐになっっている
- 持ち手がまっすぐである
- 毛先が開いていない

● 寝る前は特に丁寧に!

● 汚れが残りにくい

● 歯と歯ぐきの境目

● 歯と歯の間

● 小刻みに動かす

松山発オリジナルロードムービーに出演してみませんか?

ボランティアキャスト募集 12月25日(金) (消印有効) まで

本市の住みやすさなどを全国に紹介するプロモーション映像のボランティアキャストを募集します。

撮影日 平成28年2月中旬
撮影場所 市内
応募資格 松山の魅力を伝えたいという熱い思いのある人
定員 10人程度
申し込み 12月25日(金) (消印有効) までに、郵送または、ホームページで、住所、氏名、電話番号(携帯番号)、メールアドレス、勤務先(学校名)、性別、生年月日、身長、上半身と全身の写真、アピールポイント、劇団所属者

は劇団名を〒790-8571シティプロモーション推進課「ロードムービー出演者募集」係ホームページ<https://movie.matsuyama-kurashi.com/>へ
選考方法 書類選考(平成28年1月12日(火)以降に合格者へ通知)の上、オーディションを1月18日(月)以降に実施(書類選考通過者に詳細を連絡)
※出演する場面や役など詳細は出演決定後に通知
※映像は市ホームページ、ポータルサイト「全国移住ナビ」、YouTubeなどで公開
健康づくり推進課 ☎948-6707・FAX934-2578

新春城山登山マラソン

平成28年1月1日(金・祝) 城山公園スタート

2016年のスタートをみんなと一緒に駆け抜け、新春の爽やかな風を感じませんか。

日時 平成28年1月1日(金・祝) ▶ 受け付け=8時~、開会式=9時~ (小雨決行)



昨年度の様子

※当日受け付け。直接、会場へ
会場 城山公園(堀之内)
※駐車場は番町小学校(二番町四丁目)運動場をご利用ください。グラウンド状態が悪い場合は使用できません
コース内容・対象
● **城山登山コース**(約1.5km) = 堀之内→県庁裏登城道→松山城山頂▶ 小学5年生以上
● **ファミリーコース**(約2.5km) = 堀之内→若草町→堀端一周→堀之内▶ 小学4年生以下と希望者
※小学生以下は保護者同伴
健康づくり推進課 ☎968-6660・FAX968-7770