



ヘルスインフォメーション

# Health Information

## お知らせ

### インフルエンザにご注意を

新型コロナウイルス感染症以外に、同じく感染症であるインフルエンザの流行の時期となりました。

1人ひとりが引き続き感染防止を心がけましょう。

インフルエンザウイルスに感染すると、突然の発熱やのどの痛み、咳などの呼吸器症状のほか、頭痛、関節痛などの全身症状がみられます。

持病がある人、妊婦、乳幼児、高齢者は、重症化の恐れがあります。早めの受診が必要です。



#### 感染を防ぐには？

- ・外出後はうがい・手洗い
- ・人ごみはできるだけ避ける
- ・十分な栄養(食事)と休養(睡眠)をとり、適度な運動を行うなど、普段からストレスをためない生活を送る
- ・咳やくしゃみが出るときはマスクを着用
- ・重症化防止のため予防接種を受ける

#### かかったかな？ と思ったら

- ・かかりつけ医等に電話で相談したうえで受診しましょう
- ・受診の際は必ずマスクを着用し、症状を詳しく伝えてください

#### インフルエンザと診断されたら周囲への感染を防ごう

- ・自宅療養に努めてください
- ・熱が下がってから2日程度、症状が治まった翌日から7日程度は、外出を控えてください
- ・ご家族への感染予防のため、自宅でもマスクを着用し、タオルなどの共用も避けましょう

#### 予防接種費用の助成

市では、生後6か月から小学6年生までの小児・児童と、65歳以上の方へのインフルエンザ予防接種費用の一部を助成しています(広報しもつけ令和3年9月号8ページ参照)。

### 小山歯科医師会の市民公開講座

小山歯科医師会では、毎年市民公開講座を開催しています。

歯や口の健康を保つことで、ただ食べるだけではなく、食事や会話を楽しみ、より豊かな生活を送ることができます。

- ・朝起きたときに口の中がネバネバする
- ・歯みがきの後に出血する
- ・硬いものが噛みにくい
- ・口臭が気になる
- ・歯肉がときどき腫れる
- ・歯肉が下がって、歯と歯の間にすきまができてきた
- ・歯がグラグラする
- ・歯周病が起こりやすいことが知られている45歳以上の方

・喫煙者、妊娠中、糖尿病にかかっている方

上記に当てはまる方、歯や口の健康が気になっている方は、ぜひご参加ください。

■日時 2月20日(日)

午前10時～正午

■場所 市役所

■定員

50名(要申し込み・先着順)

■テーマ

歯周病にどう向かい合うか  
～歯を失わないために～

■参加費 無料

■講師

関野愉氏(日本歯科大学生命歯学部歯周病学講座准教授)

#### ■申込方法

- ・申し込みフォーム
- ・電話



#### ■申込期限

2月17日(木)

#### ■申し込み・問い合わせ先

小山歯科医師会事務所  
☎(39)7290  
(平日の正午～午後4時)

#### 新型コロナウイルス対策

- ・当日検温とアルコールによる手指消毒、氏名や連絡先のご記入にご協力ください。
- ・感染拡大の状況によっては中止となることがあります。

