

1月1日現在、鶴岡市には117人の避難者が滞在しており、福島県93人、宮城県24人となっています。

お正月気分はぬけましたでしょうか？毎年春先までインフルエンザが流行しますのでまだまだ注意が必要です。そこで今回は、インフルエンザ対策を一緒に考えてみましょう。



## インフルエンザに かからないために



インフルエンザを予防するには、日頃からの心がけが大切です。自分がかからないためにはどうすればいいでしょうか？

### \* 流行前に予防ワクチンの接種

抵抗力が弱い高齢者・幼児・持病がある方・持病がある方はしっかり予防しましょう

### \* 飛沫感染対策としてマスクを着用

ウイルスを体内に取り込まないように、マスクを着用しましょう

### \* 外出後の手洗いの習慣

外出後は必ず、また調理や食事の前にもしっかり手を洗うのが大切です

### \* 適度な湿度を保つ

空気が乾燥しやすい室内では、加湿器などで適切な湿度（50～60%）を保ちましょう

### \* 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

日頃から十分な睡眠とバランスの良い食生活を心がけ、免疫力を高めておきましょう

### \* 人混みや繁華街への外出を控える など

やむを得ず外出するときは必ずマスクをし、多くの人が触れるものには触らないように



## インフルエンザに かかってしまったら

インフルエンザにかかってしまったら外出を控えるのはもちろん、周囲への感染の拡大を防ぐためマスクを着用し、咳エチケットに心がけましょう。くしゃみや咳が出ている間は、

マスクを着用し、使い終わったマスクはゴミ箱に捨てましょう。マスクにすき間があると効果がないので、鼻とあごの両方をしっかり覆い、正しい方法で着用しましょう。



また、周囲への飛沫感染を防ぐため、他の人から顔をそらしてティッシュなどで口と鼻を覆い、使い終わったティッシュはすぐにごみ箱に捨て、押さえた手からの接触感染を防ぐためにこまめな手洗いも心がけましょう。

## 【1・2月の予定】

1/22 月	2/5 月
23 火	6 火
<p>24 水 <b>第6回にこにこ交流塾</b> 10:00～11:30  <b>会場:にこ♥ふる3階 栄養指導研修室</b>            地域との関わりの中でII            ～民生委員や            地域包括支援センター職員との懇談会～</p> 	<p>7 水</p> <p>8 木</p> <p>9 金 <b>法律無料相談(山形県弁護士会)</b>  <b>会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館内)</b>  <b>こころの健康相談</b> 13:30～14:30 15:00～16:00  <b>会場:にこ♥ふる</b>  <b>支援だよりは、お休みします</b></p>
25 木	10 土
<p>26 金 <b>法律無料相談(山形県弁護士会)</b>  <b>会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館内)</b>            ※ 避難者相談であることを伝えてください            16:00～18:00 (要予約)            ※ 申込み) 山形法律相談センター            ☎ 023-635-3648</p> <p><b>こころの健康相談</b> 13:30～14:30 15:00～16:00  <b>会場:にこ♥ふる</b>            ※ 「眠れない日が続いている」「気分が沈み元気がない」「閉じこもりがちで心配」などお困りの方ご相談ください。            ※ 無料ですが、予約が必要です。            鶴岡市健康課 ☎ 0235-25-2111 内線 364</p>	<p>11 日 <b>祝日(建国記念の日)</b>  <b>週末寺小屋</b> 13:30～15:30  <b>会場:にこ♥ふる3階 栄養指導研修室</b>            ※ 小学1年生から高校生までの学習支援です。            ※ 宿題や苦手な教科に、マンツーマンでお手伝いします。            ※ 申込み、問) 子ども支援ボランティア「チーム飛躍(ひやく)」            ☎ 0235-64-1768            Eメール: jjmori@hotmail.co.jp</p> 
27 土	12 月 振替休日
28 日	13 火 <b>避難者相談会</b> 12:30～15:00 <b>会場:にこ♥ふる3階 小会議室</b> ※ 福島県職員がおいでになり、生活支援相談員等も同席する出入り自由な相談会です。 ※ お昼休みもOKです。 ※ 生活再建に向けた相談や就職等、個別に相談できます。 ※ 問) 鶴岡市社会福祉協議会 避難者生活支援相談員 ☎ 0235-24-0053
29 月	
30 火	
31 水	
2/1 木	
2 金 <b>法律無料相談(山形県弁護士会)</b> <b>会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館内)</b>	
3 土	
4 日	