

市民の健康カレンダー Health calendar 5月

当月と翌月前半の健康づくりに関する行事をカレンダーでお知らせします

日	月	火	水	木	金	土
3 在宅当番医	4 在宅当番医	5 在宅当番医	6 在宅当番医	7 健康相談日	8	9
10 在宅当番医	11 健康相談日	12	13	14	15	16
17 在宅当番医	18 健康相談日	19	<div style="border: 2px dashed blue; padding: 10px;"> <p>新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、全ての乳幼児健診（乳児健診、1歳半児健診、2歳半児健診、3歳半児健診）、すくすく子育て相談会、発達相談を5月は中止とします。また、フツ化物塗布は当面の間、中止します。</p> <p>計測や相談などを希望する人は、個別に対応しますので、事前にご連絡ください。</p> <p style="text-align: right;">問 健康増進課 ☎75-3355</p> </div>			
24 在宅当番医	25 健康相談日	26				
31 在宅当番医	1 健康相談日	2				

... 健康相談日 市役所1階（みなさんの健康増進窓口として、妊産婦、乳幼児から大人まで、すべての人の健康に関する相談に応じています）メールでの相談も実施中！（メールは市のホームページから利用できます）

... 在宅当番医

1人ひとりができる新型コロナウイルス感染症対策



○手洗い

ドアノブやバスのつり革など、さまざまなものに触れると、自分の手にもウイルスが付いている可能性があります。外出先から帰った後や調理の前後、食前などはこまめに手を洗いましょう。



○普段の健康管理

十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めるために、たんぱく質や善玉菌を含む食品を積極的に食べましょう。

【たんぱく質を含む食品】

肉類、魚介類、卵、豆腐など

【善玉菌を増やす食品】

ヨーグルト、乳酸菌飲料、発酵食品野菜、果物、豆類、ごぼう、玉ねぎなど



○適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。適度な湿度（50～60%）を保ちましょう。

○マスク

マスクは、ウイルスの侵入をブロックする効果はありませんが、保湿と保温で喉と器官を守り、ウイルスの飛沫を飛ばさない効果があります。自分や相手のために、マスクを着用しましょう。また、マスクには限りがあります。できる限り洗って再利用しましょう。布マスクも不織布のマスクも洗い方は同じです。