

**難解な雨漏りを一発解決**  
**雨漏り検査!**  
 特殊検査で漏水原因をピンポイント説明  
**修繕費の無駄はカット**  
 壁、天井のしみを見つけたらまず、こー報下さい!!  
**Tel 03-5876-5801**  
 信頼と実績の  
**見積り無料** 株式会社 サーベイ  
 検査・修繕 〒125-0054 東京都葛飾区高砂 8-21-1

こんな  
お困りご  
とは!!

草取り 植木の手入れ  
 屋内外の清掃 事務・パソコン入力等  
 毛筆の宛名書き などなど

公益社団法人  
**市川市シルバー人材センター**  
 へご相談ください

市川市平田 1-20-17  
**047-326-7000**

不登校を経験した人  
 たちのための高校です

面接試験だけです  
 卒業したいという意欲を見ます

私たちは  
**橘 学院高等部**  
 入学についてご相談の方はご連絡ください  
 電話:047-324-2889

〒272-0021 市川市八幡 3-3-2 J 403  
 グランドターミナルタワー本八幡  
 JR本八幡駅・京成八幡駅・都営本八幡駅  
 徒歩1分

中央環状線 小松川JCT新設のため  
**夜間通行止**

7 小松川線 錦糸町 22時～翌朝5時  
 1/20(土)・2/10(土)  
 [休休日] 1/27(土)・2/17(土)

船橋橋 内回り・外回り 23時～翌朝5時  
 1/22(月)・2/13(火)  
 [休休日] 1/23(水)・2/14(水)  
 入口通行止:清瀬町入口

2 中央環状線 船橋橋 内回り・外回り 22時～翌朝5時  
 2/20(火)・2/27(火)  
 [休休日] 2/21(水)・2/28(水)  
 入口通行止:清瀬町入口・西つ木入口(外回り)

※ 雨天の場合は、予備日の同時刻に延期します。  
 ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。  
 詳しくはホームページで 小松川JCT 検索 首都高

# 風邪・インフルエンザを 予防しよう

風邪やインフルエンザは、「かからない、うつさない」ことが大切です。「かからない、うつさない」ための取り組みは、普段の生活でできることばかりです。今号では、保健センターから「かからない、うつさない」ためのポイントをお伝えします。  
 問 健康支援課 ☎377-4511

## どうやって予防するの?

風邪やインフルエンザ予防は、普段の生活習慣で免疫力を高めていくことが大切です。また、この時期はうがいや手洗い、マスクによる外部からの感染を防ぐことが重要です。

### この時季、特に気をつけたいこと

#### 手洗いは30秒かけて

手から鼻や口、目を介した感染を防ぐために、石けんと流水で、手の甲、指の間、指先、爪の間、手首も十分に洗いましょう。



#### きちんとマスク

マスクをすることは、「かからない」かかっても「うつさない」ためのケアとして有効です。

#### マスクの正しい着け方・外し方

着けるときは、上部を鼻筋に合わせて、鼻、口、あごをおおいます。外すときは、ひもを持って顔から外し、マスク自体には手を触れずにゴミ箱へ捨てましょう。



#### うがいは小まめに

うがいは口内のウイルスや細菌を洗い流すと共に、喉の粘膜を乾燥から守ります。まずはブクブクうがいで口内の汚れを取り、次に喉の奥まで届くようにガラガラうがいを3回以上行います。



動画で詳しく紹介しています。市公式YouTubeチャンネルで市広報番組「マイタウンいちかわ」Vol.42を併せてご覧ください。

### 普段から気をつけたいこと

#### 睡眠

睡眠はこころとカラダの疲労回復だけでなく、免疫機能を強くするなどさまざまな役割も持っています。十分な睡眠をとることが重要です。



#### 運動

適度な運動で体力づくりを心がけましょう。



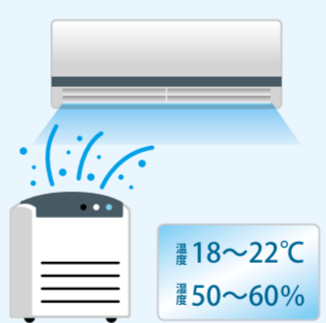
#### ストレス

オンとオフのメリハリをつけ、上手に切り替えることでストレスをためないことが大切です。



#### 環境(湿度)

この時季は室温が低く乾燥するため、暖房や加湿器などを使い、室温は18から22℃くらい、湿度は50から60パーセントにしましょう。



#### 食事

体力を落とさないように、主食、主菜、副菜を揃えたバランスの良い食事をとりましょう。



## 食生活改善推進協議会 発足40周年記念 おとなの食育講習会 ～ヘルスマイトとクッキング～

### お手軽バランスアップ ～たっぷり野菜のおいしいレシピ～

ヘルスマイト(食生活改善推進員)が簡単にバランスアップするコツやすぐできる野菜料理のアイデアをお伝えします。参加者には40周年記念レシピ集「いただきますⅢ」をプレゼントします。ぜひご参加ください。

私たちがバランスの良い食事のコツをお伝えします。▶

- 日① 12月15日(木) 申込順24人 ② 2月27日(火) 申込順36人
- 場 ①南行徳保健センター ②保健センター
- 物 エプロン、三角巾またはスカーフ、ふきん2枚(食器用)、ビニール袋1枚、筆記用具
- 料 材料費500円程度
- 問 ☎377-4511健康支援課



## それでも かかってしまったら...

インフルエンザは、原因となるウイルスが風邪とは異なります。突然の高熱(38~40度)・倦怠感・全身痛・関節痛などの全身症状が強く現れ、また、気管支炎・肺炎・脳炎などを併発し重症化することもあります。具合が悪いと思ったら、早めにかかりつけの医院・診療所などで受診してください。夜間や休日など診療していない時間帯のときは、急病診療所で受診することができます。

疾病予防課 鈴木

## 夜間・休日に急に具合が悪くなったら

### 急病診療所(応急処置) ☎377-1222

市川市医師会の医師が交替で診療に当たっています。日曜・祝日、夜間に応急処置を受けることができます。精密検査、入院、手術などが必要な場合は、他の病院を紹介いたします。

診療時間	内科	小児科	外科
月～全曜日 午後8時～午後11時	○	○	×
土曜日 午後8時～午後11時	○	○	○
日曜日・祝日 ①午前10時～午後5時 ②午後8時～午後11時	○	○	○



### あんしんホットダイヤル(市民専用)

時間 24時間・無休

☎ 0120-241-596  
 ※通話料無料・非通知設定では利用できません。

FAX 0120-637-119  
 (言語・聴覚障害の方専用)

市民の相談に、医師、保健師、看護師などが対応していますので、急な病気などでお困りの際に、ご利用ください。応急処置や、受診できる医療機関を案内します。また、子どもの医療相談に限らずメンタルヘルス、介護など大人の医療相談にも対応しています。

問 ☎377-4512 疾病予防課