



- ウイルスや細菌を徹底ブロック - 自分でできる感染予防対策

こんな方は感染症に**要注意**
○妊娠中の方 ○乳幼児 ○高齢者 ○基礎疾患のある方
これらの方は感染症にかかりやすく、また合併症を引き起こす
など重症化しやすいので、気をつけましょう。

対策 人との距離を取り、密
集する場面を避ける。

飛沫感染
感染した人の咳やくしゃみ、つばなどの飛沫の中に含まれる病原体が、目や口、鼻の粘膜から体内に侵入することで感染します。

対策 こまめに手を洗い、定期的
に消毒する。

接触感染
感染した人や感染した人が触ったものに触れ、その手で目や口、鼻を触ることで感染します。

経口感染
病原体が付着した食品を加熱しないで食べたり、手についた状態で食事をしたりすることで感染します。

正しい手洗い
様々なものに触れる手は、知らないうちに病原体に接触していることが多いため、よく洗い清潔に保ちましょう。

咳エチケットを守りましょう
咳やくしゃみが出る時は、マスクを着用
▽マスクがない時はティッシュで覆い、使用後のティッシュはすぐにゴミ箱へ
▽マスクやティッシュがない時は、袖や上着の内側で鼻と口を覆う
※手で押さえるのはダメ

対策 人との距離を取り、十
分な室内換気をする。

空気感染
咳やくしゃみやなどと一緒に飛散した病原体が、空気中をただよい、ほかの人の口や鼻の粘膜から体内に入り込むことで感染します。

正しい手洗い
様々なものに触れる手は、知らないうちに病原体に接触していることが多いため、よく洗い清潔に保ちましょう。

咳エチケットを守りましょう
咳やくしゃみが出る時は、マスクを着用
▽マスクがない時はティッシュで覆い、使用後のティッシュはすぐにゴミ箱へ
▽マスクやティッシュがない時は、袖や上着の内側で鼻と口を覆う
※手で押さえるのはダメ

正しい手洗い
様々なものに触れる手は、知らないうちに病原体に接触していることが多いため、よく洗い清潔に保ちましょう。

咳エチケットを守りましょう
咳やくしゃみが出る時は、マスクを着用
▽マスクがない時はティッシュで覆い、使用後のティッシュはすぐにゴミ箱へ
▽マスクやティッシュがない時は、袖や上着の内側で鼻と口を覆う
※手で押さえるのはダメ

正しい手洗い
様々なものに触れる手は、知らないうちに病原体に接触していることが多いため、よく洗い清潔に保ちましょう。

予防接種を受けましょう
ワクチン接種は、ウイルスなどに対する免疫をつくり出して病気になるにくくするものです。また重症化しやすい人は、インフルエンザなどの流行期の前に必ず受けるようにしましょう。

正しい手洗い
様々なものに触れる手は、知らないうちに病原体に接触していることが多いため、よく洗い清潔に保ちましょう。

咳エチケットを守りましょう
咳やくしゃみが出る時は、マスクを着用
▽マスクがない時はティッシュで覆い、使用後のティッシュはすぐにゴミ箱へ
▽マスクやティッシュがない時は、袖や上着の内側で鼻と口を覆う
※手で押さえるのはダメ

正しい手洗い
様々なものに触れる手は、知らないうちに病原体に接触していることが多いため、よく洗い清潔に保ちましょう。

咳エチケットを守りましょう
咳やくしゃみが出る時は、マスクを着用
▽マスクがない時はティッシュで覆い、使用後のティッシュはすぐにゴミ箱へ
▽マスクやティッシュがない時は、袖や上着の内側で鼻と口を覆う
※手で押さえるのはダメ

正しい手洗い
様々なものに触れる手は、知らないうちに病原体に接触していることが多いため、よく洗い清潔に保ちましょう。

咳エチケットを守りましょう
咳やくしゃみが出る時は、マスクを着用
▽マスクがない時はティッシュで覆い、使用後のティッシュはすぐにゴミ箱へ
▽マスクやティッシュがない時は、袖や上着の内側で鼻と口を覆う
※手で押さえるのはダメ

一人暮らしに不安を感じていらっしゃる方、お気軽にご相談下さい。介護が必要な方も訪問介護等を利用されながら生活することが出来ます。

・物忘れが多くなった
・食事が大変だ
・具合が悪くなった時に心配だ
・退院した後の生活が不安だ
などの心配ごとはありませんか？

社会福祉法人 緑風会
0296-55-1029
桜川市真壁町田1428
https://note.com/greenvilla

認定こども園真壁保育園
飯塚子育て出張ひろば

桜川市真壁町飯塚1007-3
0296-48-6604 未就園児親子対象(祖父母可)

Health guide
健康ガイド
詳細は、「桜川市健康カレンダー」をご覧ください。
《問合せ先》健康推進課
☎ 0296-75-3159 (直通)
☎ 58-5111・75-3111 (代表)

11月分

健康相談
■総合健康相談(要予約)
保健師や栄養士が、ご相談に応じます。

乳幼児相談
日時/11月12日(金) 10時～11時30分
会場/子育て世代包括支援センター「さくらっこ」(岩瀬庁舎内)

乳幼児相談以外の方
日時①/11月12日(金) 10時～11時30分
日時②/11月30日(火) 10時～11時30分
会場/真壁保健センター

10月1日～11月30日
麻薬・覚醒剤・大麻 乱用防止運動
薬物乱用は
ダメ!ゼツタイ!
麻薬や覚醒剤などの薬物乱用は、心身に重大な悪影響をおよぼします。
近年、若年層を中心に大麻や危険ドラッグなどの薬物乱用が拡大しています。「ほんの1回ぐらい…」などの軽い気持ちでは禁物です。曖昧な情報に流されず、薬物は絶対に使用しないでください。

もし、これらの薬物の誘いがあつたら...
・まずは、きっぱりNo!と言おう。
・無理なら、その場から逃げよう。
・家族や学校の先生に相談しよう。

■相談先/相談は予約制です。事前に電話にてご連絡ください。
茨城県精神保健福祉センター
☎ 029-243-2870
筑西保健所
☎ 0296-24-3965

乳幼児健診・育児相談

健診の種類	日程	対象	会場
5歳児健康相談	11月9日(火)	H28年10月30日～12月16日生	岩瀬福祉センター
4～6か月児育児相談	11月10日(水)	R3年6月～7月生	岩瀬福祉センター
3歳児健診	11月18日(木)	H30年7月29日～9月8日生	岩瀬福祉センター
1歳6か月児健診	11月24日(水)	R2年3月7日～4月3日生	岩瀬福祉センター
1歳児健診	11月25日(木)	R2年11月生	岩瀬福祉センター

※密集を避けるため、受付時間を指定し、個別に通知します。また、新型コロナウイルス感染症の影響で延期、中止することがあります。その際は対象の方へ通知するほか、ホームページでお知らせします。

休日応急診療医療機関

診療日	医療機関名	住所・連絡先
11月3日(水)	大和クリニック	大國玉2513-12 ☎ 0296-58-7788
11月7日(日)	なかはら整形外科医院	真壁町飯塚496-1 ☎ 0296-23-9955
11月14日(日)	仁保内科医院	真壁町真壁425 ☎ 0296-23-8088
11月21日(日)	上の原病院	上野原地新田159-2 ☎ 0296-75-3130 (電話)
11月23日(火)	内科宮本医院	真壁町古城229-11 ☎ 0296-55-0101
11月28日(日)	平島医院	岩瀬198 ☎ 0296-75-2510

診療時間/9時～12時、13時～16時
受付時間/9時～11時30分、13時～15時30分

企画展「華麗なる洋画の世界」10月8日(金)～12月12日(日)
美術館前「アート・カフェ・ブローレ」9:00～16:30
廣澤美術館 開館時間 10:00～16:30
休館日:水曜日 TEL 0296(45)5601 (担当) 田原

保育士科 新たに保育士科を新設
体験入学・説明会同日開催
10/30(土) 11/27(土) ※12月以降は随時受付
つくば歯科福祉専門学校
TEL.0296(23)1220 (担当) 川村

大好評 毎月・金曜日は、完全セルフデー5,460円(昼食なし)
ゴルフ場レストランは一般の方でもご利用いただけます
下館ゴルフ倶楽部 TEL.0296(20)1111 (担当) 中島,野手,廣瀬

ポイント2倍
毎月第2木曜 サービスデー
毎月第3火曜 レディースデー
本州最大級 72ホール
日本パークゴルフ協会公認コース フォーフォイパーク
下館パークゴルフ場 TEL.0296(22)4189 (担当) 福澤,鈴木,鴻田

企画展「華麗なる洋画の世界」10月8日(金)～12月12日(日)
美術館前「アート・カフェ・ブローレ」9:00～16:30
廣澤美術館 開館時間 10:00～16:30
休館日:水曜日 TEL 0296(45)5601 (担当) 田原

保育士科 新たに保育士科を新設
体験入学・説明会同日開催
10/30(土) 11/27(土) ※12月以降は随時受付
つくば歯科福祉専門学校
TEL.0296(23)1220 (担当) 川村