



「毎日きちんとマスクをするよ」

予防が第一

人ごみ避けて、咳エチケット

- 日ごろから手洗い・うがいを十分に行いましょう。
- 咳、くしゃみの際は、ティッシュなどで口と鼻をおおい、他の人から顔をそらしましょう。
- 熱、咳、くしゃみなどの症状のある方は、必ずマスクをつけましょう。
- 咳やくしゃみをおさえた手、鼻をかんだ手は、ただちに洗いましょう。
- 鼻水、たんを含んだティッシュは、すぐにごみ箱へ捨てましょう。

今回のマスクなどの配布は、新型インフルエンザワクチンの接種体制が整うまでの緊急措置として行ったものです。

用意したマスクは一人あたり50〜60枚で、大人用（小学4年生以上対象）31万枚、子ども用（小学3年生以下対象）14万枚、来客用の消毒液は、1008本

にのぼりました。あわせて、個人の感染予防意識の向上を図ることを目的に、主に手洗いやマスクのつけ方を、イラスト付きで紹介したチラシを配布しました。

市では、引き続き新型インフルエンザの感染拡大予防に努めていきます。



マスクをつけて授業を受ける児童（東小）

10月23日、市では、新型インフルエンザ感染拡大に対する予防対策の一環として、市内の公・私立保育園、幼稚園、小・中学校、養護学校にマスク、消毒液および啓発チラシを配布しました。

新型インフルエンザ対策
予防マスクを市内の
児童・生徒全員に配布

【12月スケジュール】

講習・教室		期 日	開始時間	使用料
健康増進室 利用講習会 (1時間30分程度)		1日(火)	午前9時	無料
		6日(日)	午後1時	
		16日(水)	午後6時30分	
		19日(土)	午後1時	
ミ ニ 教 室 ※2	肩こり・ 腰痛体操 (40分程度)	2日(水)	午前11時	100円
		9日(水)		
		16日(水)		
		23日(水)		
	チューブ運動 (30分程度)	3日(木)	午前11時	100円
		10日(木)		
		17日(木)		
		24日(木)		
	バランスボール (1時間程度)	4日(金)	午前11時	100円
		11日(金)		
		18日(金)		
		25日(金)		

◎ミニ教室の使用料には、健康増進室使用料を含みます。

ご利用ください！健康増進室

健康増進室のご利用案内

- 火・土：午前9時〜午後8時30分
- 日曜日：午前9時30分〜午後7時30分（月曜日休室）
- 料 金：1回あたり100円（免除制度あり）

※初めて健康増進室を利用する場合は、事前に「健康増進室利用講習会※1」を受けてください。

- ※1 健康増進室利用講習会
- 対象者：市内在住・在勤・在学者で16歳以上の方
 - 定員：各日8人（予約制）
 - 申し込み方法：電話または窓口で直接お申し込みください。申し込みは本人、家族のみです。
- ※2 ミニ教室
- 対象者：健康増進室利用講習会を受けたことのある方
 - 定員：各日20人（予約制・定員になり次第締め切り）
 - 申し込み方法：電話でお申し込みください。申し込みは、本人、家族のみです。（都合により、休講または変更する場合があります。）
- 《申込期間》11月27日(金)から受け付けます。
- 月・金曜日（土日祝日を除く）午前8時30分〜午後5時15分
- 申 問 健康増進課 ☎25・2100