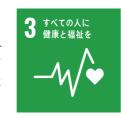
🤝 情報ワイド

感染症を予防しましょう

冬は、気温の低下と空気の乾燥によりウイルスの感染力が強まり、インフルエンザな どの感染症が流行しやすい季節です。主な感染経路である接触感染と飛沫感染を防ぐた めの「かからない・うつさない」行動を心がけましょう。 【いきいき健康課】



記事に関連する SDGs のアイコンを表示しています。

接触感染対策

感染者と接触したり、ウイルスが付いた手で目や鼻 口などを触ったりして感染することを接触感染といい ます。帰宅時や食事の前後などは、せっけんを使って しっかり手を洗いましょう。また、外出先で手を洗え ない場合は、アルコール消毒が有効です。

飛沫感染対策

感染者が咳やくしゃみをした時の飛沫に含ま れるウイルスを、他人が吸い込んで感染するこ とを飛沫感染といいます。咳やくしゃみをする 時は、マスクやティッシュなどで口と鼻を覆う 「咳エチケット」を心がけましょう。

№ 正しい手の洗い方 **№**



んをつけ、手のひらをこする。

手の甲をのばすようにこする。



指先と爪の間を念入りにこする。



親指と手のひらをねじり洗いす



手首も忘れずに洗い、水でよく

免疫力が低下しやすい 時期でもあります。十分 な睡眠と適度な運動、栄 養バランスのよい食事 を心がけましょう。



▶問合せ いきいき健康課 保健予防係 ☎33-6111

橋本市職員(土木・電気・建築)を 募集しています

市では、まちづくりを支える正職員(土木・電気・建築)を募集しています。あなた の技術で、橋本市をもっと住みよいまちにしませんか。 【職員課】

▶募集職種·人数

指の間をこする。

- ●土木職 3人
- ・道路、橋りょう、河川などの公共インフラの設計、施工
- ・工事現場の安全管理、品質管理 など
- ●電気職 1人
- ・市有施設(水道施設など)の電気設備の維持管理
- ・工事の設計、積算、監督業務 など
- 建築職 1人
- ・市有施設の設計や管理の業務
- ・建築現場の安全管理、品質管理など

▶試験内容

- ●一次試験 個別面接
- ●二次試験 個別面接 (最終)

▶募集期間

随時受付

※採用予定人数に達し次第終了します。

▶問合せ

職員課 ☎33-1193

市ホームページで 採用情報発信中!



11月8日は「いい歯の日」

いつまでもおいしく食べて、楽しく会話するためには、「歯と口の健康」は欠かせま せん。健康な歯を保つだけでなく、次のステップとしてお口の機能の維持にも力を入れ てみましょう。 【いきいき健康課】



😂 口の開閉体操

2 h-

しめる。このとき、□の

両端に力を入れ、舌を

上あごに押し付ける。

唇の体操

▶お□の体操のススメ

「かたいものが食べられなくなった」「むせるこ とがある」などのお口の不調は、お口の機能の衰 え=オーラルフレイルかもしれません。お口の機 能が衰えると、柔らかいものばかり食べるように なり、徐々にかむ力が低下して、全身の機能の低 下につながります。お口の体操で、オーラルフレ イル対策を始めましょう。

唾液腺マッサージ



親指以外の4本 の指を耳たぶの ちょうど真横に あて、後ろから 前へくるくるす



エラの内側のや わらかいところ を親指で下から 上へ押し、少し ずつ前へずらす。 し上げる。



あごのちょう 付け根のあた りを親指で押



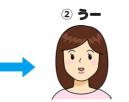
ど真ん中、舌の

1) L1-

① **あ**ー

大きくゆっくり口を開け

かみしめながら、 「いー」と唇を左右に ひく。

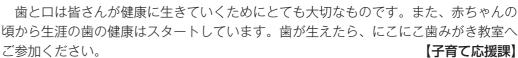


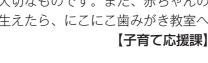
「うー」と

しをすぼめる。

▶問合せ いきいき健康課 保健予防係 ☎33-6111

赤ちゃんに歯が生えたら にこにこ歯みがき教室へ





▶ 日時 毎月第3木曜日 10:00~11:30 ※詳しい開催日程は、「広報はしもと」の

健康カレンダー(今月号は31ページ) で毎月ご案内しています。

▶場所 保健福祉センター

歯が生えた頃~12カ月頃

▶定員 先着8組

▶内容 「歯が生え始めた」「歯みがきを嫌がる」 などのお悩みに、歯科衛生士が仕上げみが きのコツを紹介します。みんなで、楽しく 歯みがき習慣をマスターしましょう。

▶持ち物

母子健康手帳、タオル、 おうちで使っている歯ブ ラシ (あれば)

▶申込方法

申込みフォーム(下のQ Rコード) または下記へ電 話で申込み。

▶問合せ

子育て応援課 ☎33-0039



3 すべての人に 健康と福祉を

