

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】

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

- 1



流水でよく手をぬらし、せっけんをつけ、手のひらをこする。
- 2



手の甲をのばすようにこする。
- 3



指先と爪の間に念入りにこする。
- 4



指の間をこする。
- 5



親指と手のひらをねじり洗います。
- 6



手首も忘れずに洗い、水でよく流す。

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



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】

▶お口の体操のススメ

「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、徐々に噛む力が低下して、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る。
- 

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。
- 

あごのちょうど真ん中、舌の付け根のあたりを親指で押し上げる。

自分のペースで
1日
3～5回

▶問合せ いきいき健康課 保健予防係 ☎33-6111

口の開閉体操

- ① あー



大きくゆっくり口を開ける。
- ② んー



口を閉じて奥歯をかみしめる。このとき、口の両端に力を入れ、舌を上あごに押し付ける。

唇の体操

- ① いー



かみしめながら、「いー」と唇を左右にひく。
- ② うー



「うー」と口をすぼめる。



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

- 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、施工管理
・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！



赤ちゃんに歯が生えたらにこにこ歯みがき教室へ

歯と口は皆さんが健康に生きていくためにとても大切なものです。また、赤ちゃんの頃から生涯の歯の健康はスタートしています。歯が生えたら、にこにこ歯みがき教室へご参加ください。

【子育て応援課】

- ▶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
- ▶対象 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QR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

