予防法・対策を知ろう

ピインフルエンサ



ウイルスを広げない!取り込まない!

「ひろげるなインフルエンザ ひろげよう咳エチケット」

インフルエンザ(今までのインフルエンザも新型も)は、咳やくしゃみなどで空気中に 飛ばされた飛沫を吸い込むことにより感染します。

1回の咳やくしゃみで体外に放出される病原体は1万~10万個ともいわれており、ま た飛沫の届く範囲も 1~2mに及ぶとされています。

エチケット

咳やくしゃみをするときは、ティッシ ュで口と鼻をおおいましょう。



エチケット

使用したティッシュは、袋などに 入れて、ふた付きゴミ箱に捨て ましょう。



エチケット

咳などの症状がある場合、人がい るところでは、マスクをしましょう。



エチケット

料理・食事前やトイレ・外出後 はもちろん、咳やくしゃみをした 後は、よく手を洗いましょう。



●正しい手洗い

ウイルスは、電車のつり革やドアの取っ手などに付着したウイルスを触った手から、口 や鼻に侵入します。



流水で洗浄する 部分をぬらす



薬用石けんまた は消毒薬などを 手掌にとる



手掌を洗う



手掌で手の甲を 包むように洗う 反対も同様に



指の間もよく洗



指までよく洗う



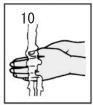
親指の周囲もよ く洗う



指先、爪もよく 洗う



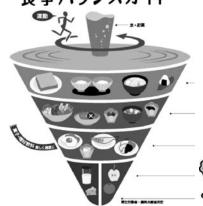
両手首までてい ねいに洗う



流水で洗い流し、 ペーパータオル 等で拭く

健康・シーナ

食事バランスガイド



各の食 台3名 名 調理実習 0 ŏ 円

食事バたでも 康 K IJ 興 味 ク 0

ランスガイ ドド

ある方ならどな

NA

(23-1511)までお申し込みくださ

伝達講習会を行います。 続ける健康づくり」です。 、ドロームが心配な方もそうでない方も そこで下記の日程で生活習 10 日 加 機会に生活を見直してみませんか。 日 金 希望される場合、 (火) までに揖斐川 その ほ メタボリックシ 瀬 保健センター かの地区は2 |地区は1月 慣病 予防

生活習慣病予防 伝達講習会のおしらせ

(土) までは

活習慣

病予防週間です

1

自

目

から7日

年のスローガンは「自

1分流

生活習慣病予防伝達講習会日程表

月日	地区	場所	時 間
2月 5日 (木)	久 瀬	久瀬公民館	
2月17日 (火)	清水	清水公民館	
2月19日 (木)	隆 永	隆 永公民館	
2月20日(金)	小 島	小島公民館	9時30分~12時30分
2月26日 (木)	揖 斐	揖斐公民館	
2月27日(金)	大 和	大和公民館	
3月12日 (木)	北方	北方公民館	

いびがわ 特産品シリーズ

ユズ(ミカン科)

人家の脇で暖かい冬の日差しを一杯に受けた常緑の葉の間から黄金色の果実がたわわに着けている ユズは冬の風物詩ですね。ミカンの仲間は3出複葉ですが、両側の小葉が退化しているのもあり、ユ ズもありません。このようなのを単身複葉と云います。叉葉柄に翼が発達する物もありユズには特に 大きな翼があり、他の蜜柑類との区別点にもなります。刺も大型で側枝由来のものです。その刺のた

めにユズ果実の収穫は手袋なしには採れません。ユズは中 国の揚子江(長江)上流域が原産地です。日本にはかなり 古く朝鮮半島経由で渡来しました。果実に含まれるクエン 酸は豊富で果実酢として利用されて来ました。

名前のユズも柚酢から来ているようです。日本では香味料、 調味料、薬用と需要があり、栽培されていますが、日本以 外では栽培される地域は無いようです。酸味と香味が日本 料理にて珍重され、皮は薄く切り取って汁物の吸口とし、 千切りにして焼き物や煮物にのせ、またおろして味噌に加 えユズ味噌を作ります。橙色の色素ベータクリプトキサン チンは抗酸化作用があり肝機能を高め、動脈硬化のリスク を減らします。風呂に入れたユズ湯はクエン酸と精油によ る湯冷め、鎮静作用、疲労回復、神経痛、リュウマチに効 果があります。

(岐阜薬科大学名誉教授 水野瑞夫)

