

- P2 税の申告 2月16日から
- P3 駅近6区画売却
- P4 魅力★発見バスツアー
- P5 ツアー・オブ・ジャパン京都ステージ

## 市立幼稚園 絵画展

# ぼくの絵あったよ!

京田辺っ子らしくのびのび表現



1月8～11日、コミュニティホールで市立幼稚園絵画展が開かれました。会場には、「幼児一人一人の心を大切に」をテーマに園児たちの自由な発想から生まれた作品が並びました。

初日は、三山木幼稚園児によるテープカットの後、市内各園の園児が訪れ、自分や友達の作品を見つけて「ぼくのあった!」など歓声を上げていました(=写真)。

## 大切な人のために たばこ対策セミナー ～煙にさようなら～

市は、たばこ対策セミナー～煙にさようなら～を開きます。

喫煙は、本人だけでなく、家族や周囲の人のがんや循環器・消化器・呼吸器疾患のリスクを高めます。また、お肌やお財布にも悪影響を及ぼします。

自分や大切な家族のために、卒煙の方法を学びませんか。

日にち=2月18日(木)  
時間=午後1時30分～4時  
場所=保健センター  
内容=▼講演(午後2時から。講師…医師の土井たかしさん。テーマ…たばこについて考えてみよう)▼卒煙者からのメッセージ「私がたばこをやめた理由」▼展示コーナー▼一酸化炭素濃度測定・血管年齢測定など

定員=先着50人  
費用=無料  
申込方法=2月12日(金)までに電話で申し込んでください  
土・日曜日、祝日を除きます。

申込・問合せ先  
健康推進課 (☎64-1335)

### 家で心掛ける予防方法

- ▼「家に帰った時」「調理・食事の前」「トイレの後」はしっかり手を洗う。指・手のひらのしわの間・手首・爪の間なども忘れず洗い残しのないように
- ▼手ふきタオルの共用を避ける
- ▼空気が乾燥すると、のどの粘膜の防衛機能が低下するため、部屋の湿度を50～60%に保つ
- ▼抵抗力をつけるため、過労や睡眠不足を避け、十分な栄養と休養をとる

問合せ先 健康推進課 (☎64-1335)

インフルエンザをはじめ、ウイルスや細菌による胃腸炎などの感染症が流行しています。特に、子どもや高齢者は重症化しやすいため、注意が必要です。

ウイルスや細菌などに触れた手から感染することが多いため、予防には手洗いが効果的です。冬の感染症を予防し、自分や家族の健康を守りましょう。

## 冬の感染症を予防

### 手洗い徹底で健康守ろう

#### インフルエンザ

インフルエンザは、人のせきやくしゃみから感染します。38℃以上の急な発熱・せき・のどの痛み・全身のだるさなどが現れます。

#### ノロウイルス

ノロウイルスは、食品や人などから感染します。症状は、おう吐・下痢・吐き気・腹痛などです。

【感染防止のポイント】

▼手をアルコールで消毒する

▼予防接種を受ける

▼体調が悪い時は人混みを避け、外出する時はマスクをする

【感染してしまったら】

▼早めに医療機関を受診する

▼周りの人にうつさないようにマスクを着用するなど、せきエチケットを心掛ける

▼睡眠を十分に取り、安静にする

▼お茶・スープなどで水分を十分に補給する

【感染防止のポイント】

▼食品は、中心温度85℃以上で1分以上加熱する

▼調理器具は、熱湯で消毒する

▼おう吐・下痢などの症状がある人は、食品を取り扱わない

▼感染者のおう吐物・ふん便は、使い捨て手袋・マスクを着け、次の手順で処理する

①ペーパータオルなどで拭き取る

②水で薄めた次亜塩素酸ナトリウム系の漂白剤で浸すように拭き取る

③水拭きする

④ビニール袋に密閉して捨てる

▼十分に換気する