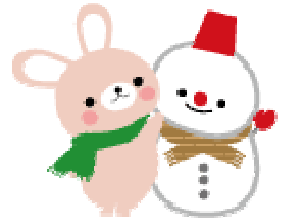


# かっぱ通信



冬の本番を迎え、皆様のご家庭では朝目が覚めると「まず暖房器のスイッチを入れる」という方が多いのではないのでしょうか？  
 暖房器として昔から広く普及しているストーブですが、**不注意や誤った取扱い方をすることが原因**で毎年火災が多く発生しています。  
 また冬場は、多くの電気器具を使用するようになり、コンセントの数が不足して「**たこ足配線**」になりがちです。  
 コンセントの電気の許容量を超えて電気器具を使用するとコンセントが過熱し、火災になることがあります。**たこ足配線は、危険なので止めましょう！**



- ・ストーブの上に洗濯物をつるしたりしない。
- ・布団、カーテン等の燃えやすい物のそばでは、使用しない。
- ・スプレー缶などは、ストーブの近くに置かない。また、近くで使わない。
- ・就寝、外出時は必ず電源を切る。
- ・家電製品が老朽化していないか、危険が伴う製品でないか、定期点検を行う。



- ・コンセントと電源プラグの間に埃がたまっていないか確認し、小まめに掃除をする。
- ・電源コードの断線がないか点検する。
- ・電源プラグは根本まで差し込む。抜くときは、引っ張らない。

## 広島市段原地域包括支援センター

広島市南区段原南2丁目12-27 パルルアイビル2階  
 電話：(082)261-8588

裏面へ⇒

H26.1

## 健康一口メモ：インフルエンザ・肺炎の予防について

冷たい風が吹き荒れ、寒さが厳しくなる季節になりました。インフルエンザや肺炎にかからないように気をつけましょう。

### < 予防のポイント >

#### (1) お出かけ後は、手洗いを忘れずに

① 石けんを泡立て、手のひらをよくこする。



② 手の甲を伸ばすようにこする。



③ 指先・ツメの間をよく洗う。



④ 指の間を十分に洗う。



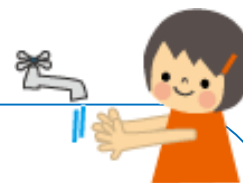
⑤ 親指と手のひらをねじり洗いする。



⑥ 手首も忘れずに洗う。



⑦ 最後に石けんを洗い流し、清潔なタオルでふき取って手を乾かす。



#### (2) 外から帰ったら、うがいをしましょう

コップに水かうがい薬を用意し、1/3 ほど口に含み、まずは**ブクブク**と口を閉じてゆすぎ、吐き出す

その後、**また** 1/3 ほど口に含み、上を向いて**ガラガラ**とうがいのする

最後に**残りの** 1/3 で、口を閉じ**ブクブク**とゆすぐ



#### (3) マスクを持って、出かけましょう

- ・ マスクは使い捨てのものを使用すること
- ・ 大切なのは、顔に密着させて、隙間を作らないこと
- ・ 外す時は、耳から外したら、触れずにそのまま捨てること  
使い回しはせず、使ったらすぐ捨てる



モクエイ  
ンケン  
！なザフ  
いにル



インフルエンザの症状は、**発熱・頭痛・筋肉痛・関節痛・倦怠感**などの全身症状がいきなり現れるのが特徴です。このような初期症状が出たら、早めに医療機関を受診しましょう。