



リサイクルQ&A

⑱ プラスチック類 (ポリ製品・ビニール製品・石油化学製品です。)

今回は、分別チラシの⑱プラスチック類のごく一部をご紹介します。



このプラの表示のある物は⑱プラスチック類で分別



最近、容器や袋に食品が残ったまま指定袋に入れてあるのが見受けられます。必ずすすいで乾かしてから指定袋に入れてください。

《問い合わせ先》大崎町役場福祉保健課(内線 145)

かぜをひきやすい人の予防生活



保健師だより

冬と言えば、かぜの季節ですが、実は、真冬よりも、むしろ冬の終わりや早春に、かぜにかかる人が一年中で最も多くなります。つまり、気温が激しく変動したり、湿度が四十パーセント以下になるとかかりやすくなります。

さて、世の中には、かぜにかかりやすい人と、そうでない人がいるようですが、あなたはいかがですか。かぜのウイルスに対して鼻やのどなどの局所的な防御機構がしっかりしている人、あるいは全体的な免疫力が高い人とそうでない人がいると思われまます。かぜにかかりやすい人は、特に次のことに心がけてみましょう。

かぜの前兆らしいものがあつたら安静に過ごす

かぜをひいたかなと思つたら、夜ふかし、深酒、過労をさけ、早く寝て安静に努めましょう。

適度な運動、バランスのよい食事、皮膚の鍛錬でかぜを撃退

積極的なかぜの予防策として、自分の体力に見合った適度な運動とバランスのとれた食事で、常日頃から体調を整えておきましょう。

昔からかぜの撃退法として皮膚の鍛錬が良いとされています。乾布まさつで皮膚を鍛えましょう。また、厚着の習慣は、体温調節の能力を低くします。できるだけ薄着で気温の変化に皮膚が順応できる力をつけておきましょう。寒い季節には気温に合わせてこまめに衣服を調節しましょう。

人ごみをさけ、帰宅後はうがいをする

かぜにかかりやすい人は、かぜの流行期には人ごみを避けましょう。やむをえず人ごみの中に入った時には、帰宅後ただちにうがいをしましょう。うがい薬がなければ、ただの水でも構いません。のどの奥まで洗えるように十分うがいをしましょう。



かぜの流行期には、かぜひきの人になるべく近づかない。

かぜひきの人がせきやくしゃみをする時に出る飛沫を、浴びないように工夫しましょう。