

健康 アドバイス 7ポイント

誰もが一度はお世話になっている「薬」。薬の用法について正しく知っていますか。用法には▶食前・後（食事のおよそ30分前・後）▶食直前・後（食事のすぐ前・後）▶食間（食事のおよそ2時間後）▶寝る前（寝るおよそ30分前）▶頓服（必要に応じて服用する）——があります。食事を取らなかった場合でも、何か軽食を取り、できるだけ決まった時間に服用するようにしてください。

薬を飲み忘れたからといって、まとめて2回分飲むのは危険です。薬が効き過ぎて副作用を起こす原因にもなりますので、注意してください。心配な人は飲み忘れた時の対応を薬剤師に聞いておきましょう。

薬は指示された用法、用量を守ってこそ、その本来の効果を発揮するもの。正しく服用を心掛けましょう。

♣ 4月の各種相談・健診

場所：保健センター

項目	期日	受付時間	対象者
健康相談	6.20日	午前10時～正午	一般市民
3カ月児健診	8.15日	午後1時～1時半	対象者には通知します
6カ月児相談	8日	午前9時～9時半	15年9月生まれ
10カ月児健診	15日	午後1時～1時半	15年5月～6月生まれ
1歳6カ月児健診	22日	午後零時50分～1時半	対象者には通知します
3歳児健診	28日	午後零時50分～1時半	対象者には通知します

- 乳幼児健診・相談で持参する物…母子健康手帳、赤ちゃん手帳、バスタオル、歯ブラシ（3歳児健診と1歳6カ月児健診の該当者）、幼児の上履き。
- 3カ月児健診、6カ月児相談では離乳食の試食もあります。
- 3歳児健診の該当者には、3歳3カ月に通知します。
- ※今まで該当月に受けていない人は、必ずおいでください。

◆ 4月の教室

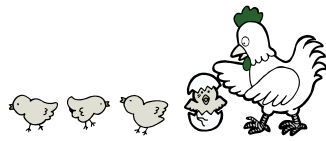
場所：保健センター

名称	期日	時間	対象者
ひよこ教室	16日	午前10時～正午	言葉や運動機能の発達などで心配のある幼児
機能訓練教室	月曜日	午前10時～午後2時半	病気やけがなどで体の不自由な方

- 各種教室に参加を希望する方は、役場保健福祉課（内線165）へご連絡ください。

♥ 三種混合とはしかの予防接種（4月）

実施場所	期日	時間	申し込み	申込先
井上医院	随時	診療時間内	随時	82-2956
うらべ内科	〃	〃	〃	82-0123
近藤医院	〃	〃	〃	82-3328
後藤医院	〃	〃	接種する日の前日	82-6690



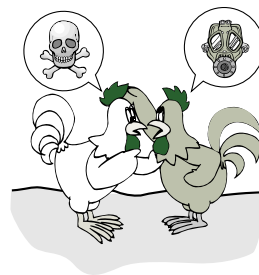
今年の一月から、高病原性鳥インフルエンザの発生が国内で確認されています。正しい知識を身に付け、予防対策などに取り組みましょう。

Q 鶏肉や卵は安全なの？
A 鶏肉や卵を食べて人に感染した例はありません。ウイルスは加熱処理で死滅します。七十五度で一分

以上加熱することを勧めます。

Q 人間に感染するの？
A 人間が感染するためには、感染したニワトリの羽やフンなどから、体内に大量のウイルスが入らなければならず、その場合にも極めて低い確率でしか感染しないため、日常生活で鳥インフルエンザに感染

高病原性鳥インフルエンザ 正しい知識で予防対策を



が、ペットとして飼っている鳥にも感染することがあります。

する可能性はほとんどありません。

Q ペットの鳥は大丈夫？
A 主にはニワトリなどに感染します

す。感染を防ぐためには、ウイルスを運んでくる野鳥が近くに来ないようにネットを張るなどし、フンの始末をした時は手洗いとうがいを行えば問題はありません。

Q 飼っていた鳥が死んでしまったらどうすればいいの？
A 寿命など自然死の場合を除いて、原因不明のまま何羽も連続して死んだりする不自然な現象が起きた場合には、素手で触ったり土に埋めたりせず、保健所へご相談ください。

▽問い合わせ 宮古保健所（☎64-2218）へどうぞ。