

結核を予防しましょう

**9月24日(火)～30日(月)は結核予防週間です。
結核への正しい理解が予防の第一歩です！**

結核は、明治時代から昭和20年代までは「国民病」「亡国病」と恐れられ、50年前までは、死亡原因の第1位でした。医療水準の向上により、薬が開発され、医師の指示のもとに薬を飲むことで治る病気となりました。しかし、治療せず放置すれば自分自身の命だけではなく、感染により周囲の人の命を危険にさらすことにもなる怖い病気で、日本の重大な感染症のひとつです。

★結核とはどんな病気？

結核とは、結核菌によって主に肺に炎症が起こる病気です。最初は風邪に似た症状で始まりますが、下記にあてはまる場合には早めに受診しましょう。

- タンのからむ咳が2週間以上続いている。
- 微熱・身体のだるさが2週間以上続いている。



自覚症状のない人も、年に1度は検診（胸のレントゲン検査）を受けるようにしましょう。



結核を予防するには…

1. 適度な運動



2. 十分な睡眠



3. バランスの良い食事



健康的な生活が結核の予防につながります。また、定期的な検診で早期発見に努めましょう。



山谷地域結核検診のお知らせ

★日時：令和元年10月7日(月)
午前部 9時15分～11時30分
午後部 12時45分～14時30分
★場所：(公財)城北労働・福祉センター前
※申込・予約不要。無料でどなたでも受けられます。

◆荒川区結核検診は10月28日(月)に実施予定です。
○時間：12時30分～15時まで (受付は12時30分～14時30分)
○場所：センター分館(敬老室)前
※詳細は次回の「ひろば」にてお知らせします。



秋の全国交通安全運動

9月21日(土)~30日(月)

交通事故死ゼロを目指す日 9月30日(月)



◆運動の重点項目

- ① 子供と高齢者の安全な通行の確保
- ② 高齢運転者の交通事故防止
- ③ 夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止
- ④ 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- ⑤ 飲酒運転の根絶



※車や自転車の運転では、道路の曲がり角など路上に座り込んでいる人などに十分注意しましょう！！

★世界一の交通安全都市 TOKYO を目指して

ご自身が事故の加害者・被害者にならないためにも、交通ルールを守り安全運転を心掛けましょう!!

10 月の カレン ダ―	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	
	衣 替 え			ひ ろ ぼ				寒 露		目 の 愛 護 デ―				体 育 の 日				ひ ろ ぼ				即 位 礼 正 殿 の 儀	霜 降	地 域 ク リ ー ン ア ッ プ 作 戦								
																																