

健康づくり

健康づくりサークルの会員を募集しています

健康づくりサークルは「楽しく健康やかで幸せな生活を手づくりすること」を目標に活動しています。入会を希望される方は、どうぞご連絡ください。

活動内容 健康講座・ダンス・青空ウォッチングなど

活動回数 毎月1回

年会費 千500円

詳細と申込先

保健福祉課（保健センター内）

保健グループ（保健担当）

☎25-3850



子育て情報

こんにちは赤ちゃん教室を行います

出産・育児の準備や仲間づくりの場として、両親学級を行います。参加を希望される方は事前にお申し込みください。

日時 11月17日(水)

午後6時50分～

場所 保健センター

持ち物 母子手帳・こんにちは赤ちゃん教室テキスト

☎25-3850

詳細

保健福祉課（保健センター内）
保健グループ（保健担当）
☎25-3850

子育て支援センターの行事
日程をお知らせします

●はじめてのお誕生会

日時 11月8日(月)

午前9時30分～

場所 子育て支援センター

内容 親子遊び・栄養アドバイス・
歯科衛生士のお話

対象 平成21年10月～11月生まれ
のお子さんと保護者

●身体測定の日

日時 11月10日(水)

午前9時30分～

場所 子育て支援センター

持ち物 母子手帳

●メダカの学校(2歳児・同級生会)

日時 11月12日(金)

午前9時30分～

場所 子育て支援センター

内容 親子遊び・子育て講座・栄養
アドバイスなど

対象 平成20年4月～平成21年3
月生まれのお子さんと保護者

持ち物 母子手帳

詳細と申込先

保健福祉課保育・子育てグループ
(子育て支援センター)

☎25-3850

こうして防ごう！インフルエンザ

毎年冬に流行するインフルエンザの感染を防ぐためには、ワクチン接種だけではなく、普段から予防をこころがけ、ウイルスに負けない抵抗力の高い体をつくることが重要です。

ウイルスに負けない10の心がけ

- ① 外出する時はマスクを着用する
- ② 外出先から帰ったら石鹸で手を洗いうがいをする
- ③ 薄手の服を重ね着し、温度調整をする
- ④ 室温を20℃前後、湿度を60%程度に調整する
- ⑤ 栄養バランスのとれた食事をとる
- ⑥ 適度に運動し、体力を高める
- ⑦ しつかり休養し、疲れを残さない



十分に睡眠をとって休養を

- ⑧ できるだけ人込みを避ける
 - ⑨ 仕事などのストレスを上手に解消する
 - ⑩ 禁煙をこころがけ、呼吸器や粘膜の状態を正常に保つようにする
- インフルエンザにかかったときは、安静に寝ることが一番です。発症後3日目までが最も感染力が強いため、感染を広げないためにも、極力外出を控え、受診時等はマスクを着用しましょう。また、脱水症状を起こしやすいので、水分をこまめにとるようにこころがけてください。

「インフルエンザかな？」と思ったら早めの受診を

以下の項目に複数当てはまる人は、早めに医療機関を受診しましょう。

- 周囲でインフルエンザが流行している
- 38℃以上の急な発熱がある
- 悪寒がする
- 関節痛や筋肉痛がある
- 倦怠感や疲労感が強い
- 頭痛がする



※高齢になると自覚症状が出にくい場合があります。上記に当てはまらなくても「いつもと違うな」と感じたら早めの受診を心がけましょう