

ごんにちは保健センターです



手洗い・うがい忘れずに!



冬の感染症にご用心

秋から冬へと、気温や湿度が低くなるにつれ、インフルエンザをはじめとする風邪や急性胃腸炎などの感染症が流行しやすくなります。

特に、乳幼児がかかる重症化する場合もあり、予防していくことが大切です。

◆インフルエンザ

インフルエンザウイルスの感染によるもので、感染力が強く、咳やくしゃみ、つばなどの飛沫によって感染します。

【症状】38度以上の急激な高熱、頭痛、のどの痛み、咳、鼻水、筋肉や関節の痛み

◆感染性胃腸炎

ウイルスや菌の感染によるもので、冬はノロウイルス、ロタウイルスが代表的です。主にウイルスが付着した手から口に入る経口感染ですが、汚染された食品から感染することもあります。

【症状】激しいおう吐、下痢の症状が突然現れ、熱がでることもあります

◆感染症予防のポイント

【手洗い】外出後、食事の前、トイレの後、オムツ交換や便・おう吐物を処理し

た後は、流水と石けんによる手洗いをしっかりとしましょう。

【マスク】インフルエンザなどの流行時は人混みへの外出を控え、外出時にはマスクをしましょう。咳・くしゃみなどの症状がある場合も、マスクをしましょう。

【おう吐物や便の適切な処理】

汚物の処理や清掃、消毒を行うときは、使い捨ての手袋やマスクを使用しましょう。また、汚物で汚れた衣服などは、塩素系漂白剤での消毒が有効です。

★日頃からバランスの良い食事や十分な休養をとり、体力や抵抗力を高めることも大切です。



愛の献血にご協力ください

時 11月4日(金)
午前10時～11時45分
午後1時～4時

献血所ロビー

200ml献血をして4週間、400ml献血をして12週間(女性16週間)の方、年間総献血量(男性1200ml、女性800ml以内)を超えている方は次回にお

願います。

献血カードをお持ちの方は、献血可能日をご確認ください。

また、問診などにより献血をご遠慮いただく場合もあります。

『男性のための栄養教室』

の参加者募集※予約制

市民の健康づくり活動を行う保健推進員が、「食事を見直して、メタボリックシンドロームを予防しよう」をテーマにミニ講話と調理実習を行います。

保健推進員と一緒に、野菜をたくさん使い、主食・主菜・副菜・汁物をそろえた栄養バランスの良いメニューを作ってみませんか。料理経験のない方でも保健推進員がしっかりサポートいたしますので、お気軽にお申し込みください。

時 12月2日(金)
午前10時30分～午後1時

総合保健福祉センター

ミニ講話と調理実習(生鮭ときのこのホイル焼き、切り干し大根のカリカリごま酢和え、豆乳スープ、麦ごはん)

定 15人(申込順)
費 500円
時 11月25日(金)

持 エプロン、三角巾、食器

用ふきん、筆記用具

子どもの「食」教室

栄養補給おやつ

幼児期には、成長に必要な栄養を補う第4の食事としてのおやつがおすすめです。

「おやつを手作りしたことがない」という方も、簡単に出来るおやつと一緒に作ってみませんか?

時 11月30日(水)
午前10時～午後1時

総合保健福祉センター

・調理実習(蒸しパン2種、水切りヨーグルトのグラスパフェ)

定 14人(申込順)
費 500円
時 11月22日(火)

ママになろう!ハッピー

妊婦さん同士、一緒に学ば楽しいつどいの場です。妊娠・出産・子育てへの不安がある方、身近に妊婦さんや子育て中の人がいな

いとという方、お待ちしています!

妊娠中のひとときを楽しんで過ごしませんか。

対 出産予定日が平成29年1月～平成29年3月の方

※対象以外の方も、ご希望があればお問い合わせください。

定 20人(申込順)

内 助産師の話、フリフリマタニティー体操、ママハピカフェ、先輩ママ&赤ちゃんとのふれあい、妊娠期からの栄養の話と調理実習、歯の話、お風呂の入れ方など

時 ①11月11日(金)
②11月19日(土)
③11月25日(金)

※①③で1コースの日程です。ご都合のいい日程の参加も可能です。

※11月19日(土)は、パパやおばあちゃんなどのご家族一緒に参加が可能です。

場 総合保健福祉センター

費 500円 (調理実習のみ材料費)

お詫びと訂正

広報やちまた10月15日号3ページ「ユネスコ国際料理教室」の記事のうち、申し込み先に誤りがありましたので、お詫びして訂正します。

正: 申氏名、電話番号を明記のうえ、FAXで申し込み。原 弘行 FAX 444-6674
誤: 申小川定子 ☎ 090-3408-1528

子育て親子の交流の場

おやさろん『ひまわり』
時 月々金曜日
午前9時～午後4時
場 総合保健福祉センター3階
※正午～午後1時は閉鎖
スポーツプラザ
時 11月9日(水)・25日(金)・30日(水)
午前9時～午後4時
場 スポーツプラザ2階会議室
※水曜日の午前9時～11時30分に子育て支援サポーターがいます。
〈使用の注意事項〉
○特定の団体のみの使用はできません。
○事故やケガなどには十分注意してください。
場 子育て支援課
☎ 443-1693

善意ありがとうございます

○野球場建設のため
留畑 広様より
110000円の寄付
指定寄付

記号の見方 時 日時 場 会場

内 内容

対 対象

定 定員

費 参加費

申 申し込み

持 持ち物

問 問い合わせ

FAX 444-0815