

健康づくり

12月ミニドック検診の申込みを受け付けています

ミニドック検診の申込みを受け付けています。今年度町で実施する最後の検診です。まだ、検診を受けられていない方は、是非お申込み下さい。

日程 12月7日(金)、12月8日(土)
時間 午前7時～
場所 札弦センター、保健センター
健診項目

特定健診、胃がん・大腸がん・前立腺がん検診、エキノコックス検査、肝炎ウイルス検査

●保健センターのみ実施
 乳がん・子宮がん検診

詳しくは折込チラシをご覧ください。
申込み問合せ先
 保健福祉課保健グループ
 ☎25-3850

子育て情報

フッ素塗布を行います

フッ素は、歯質を強くするなど、むし歯予防に効果的です。お子さんのむし歯予防のため、フッ素塗布を受けましょう。

日時 11月14日(水)午後1時～

場所 保健センター

対象者 歯の生えている乳幼児から小学生まで
 持ち物 母子健康手帳、子どもの歯ブラシ
 詳細 保健福祉課保健グループ
 ☎25-3850

子育て支援センターの行事

●『パパと遊ぼう』土曜日開放

日時 11月10日(土)午前10時～
内容 親子遊びを行います。

対象 就学前のお子さんと保護者
場所 子育て支援センター

●はじめてのお誕生会(1歳児)

日時 11月14日(水)午前9時30分～
内容 親子遊び・栄養アドバイザー・歯科衛生士の歯みがきのお話等

対象 乳幼児カレンダラーをご覧ください
場所 子育て支援センター

●『びよびよママのティータイム』

日時 11月26日(月)午後1時～
内容 身体計測・親子遊び・母親交流

対象 乳幼児カレンダラーをご覧ください
持ち物 母子健康手帳・おむつ等

場所 子育て支援センター
 ●メダカの学校(2歳児・同級生会)

日時 11月28日(水)午前9時30分～
内容 親子遊び・栄養アドバイザー

講座 親子リトミック
 講師 林 道代氏

持ち物 母子健康手帳
対象 平成22年4月2日～平成23年4月1日生まれの子どもと保護者

場所 子育て支援センター

詳細 保健福祉課保育・子育てグループ
 子育て支援センター(清里保育所内)

☎25-3192

インフルエンザを予防しましょう

今年も、残暑が続いていましたが、急に肌寒くなり、乾燥が気になる季節となりました。この時期、気をつけなければならぬのがインフルエンザです。

インフルエンザは、感染者の咳やくしゃみなどによって出たウイルスが、鼻腔や気管など気道に吸引することによって感染します。また、空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下して、ウイルスに感染しやすくなります。

予防の3原則を徹底して、インフルエンザを予防しましょう。

予防の3原則

①感染経路を絶つ

インフルエンザ予防の有効な手立ては、地味なようですが「小まめな手洗い」と「うがい」です。手洗いは手のひらだけでなく、指の間や爪の間を念入りに洗いましょう。鼻をかんだら必ず手洗いを素手でつかむときは必ず手洗いを習慣をつけましょう。うがいは、まず口の中をぶくぶくうがいして口内の雑菌を吐き出し、最後にのどの奥をがらがらうがいするようにしてください。歯磨きもインフルエンザ菌の増殖を防ぐのに効果的です。

- できるだけ人ごみを避ける
- 咳が出るときはマスクをする
- 外出後は手洗いとうがいをする
- 小まめに部屋を換気する
- 部屋を適切な温度(20～22度)にする
- 加湿器などを利用して適切な湿度(50～60%)に保つ



②抵抗力をつける

抵抗力をつけるためには、暴飲暴食を避けて、最低でも週に2日は休肝日を作り、十分な睡眠と休養をとって、日ごろから規則正しい生活を心がけましょう。

- 十分な栄養と睡眠を心がけ、適度な運動をする。
- 規則正しい生活を心がける



③予防接種を受ける

清里町では今年も、インフルエンザ予防接種費用の助成があります。1歳～高校生の方は無料、65歳以上の方は自己負担千円を受けられます。インフルエンザが流行る、12月上旬までに接種することをお勧めします。