

保健センターだより

申請・問い合わせ先 保健福祉課健康推進係 (32)2554



保健師
市川のぞみさん

冬の感染症に注意!

寒さも本番を迎え、かぜをひきやすい季節の到来です。年末年始の忙しい時期に、うつりたくないですね。適切な予防対策をとり、冬に流行しやすい、インフルエンザ・ウイルス性胃腸炎(ノロウイルス、ロタウイルス)・RSウイルスなどを防ぎましょう。

◎どうして冬に流行しやすいの?

ウイルスや細菌は低温・低湿度を好み、この時期感染力が強くなります。また、空気の乾燥により咳やくしゃみの飛沫が小さくなり、飛沫に含まれたウイルスがより遠くまで飛ぶようになります。一方、私たちの体も寒さで体温が下がり、ウイルスや細菌に対する免疫力が落ち、感染しやすい状態になります。

感染症のかかりやすさチェック

自分がかかりやすいかどうかチェックしてみましょう。

- 帰宅後、手洗い、うがいをしない
 - 外食やコンビニ食が多い
 - 睡眠不足が続いている
 - 仕事や人間関係などでストレスが多い
 - 暖房をつけっぱなしで換気を行わない
 - 寒いので定期的な運動をしていない
 - 家族や友人とタオルやハンカチを共有することがある
- チェック項目が多いほど感染症にかかりやすい状態です。

◎予防対策を徹底しましょう

免疫力が低下しがちなこの時期、休養・睡眠をしっかりと、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

①マスクをしっかりと装着しよう

症状のある人は感染拡大防止のため、うつりたくない方は予防のために効果的です。不織布のマスクを鼻の周りに隙間を作らないように装着し、捨てる時は内側に触れないようにしましょう。

②うがいをしよう

人ごみの多い場所から帰った後は、うがいが効果的です。また、のどや空気が乾燥している冬は頻繁にうがいをしましょう。

③こまめな石けん手洗いをしよう

ドアノブ、手すりなどにはウイルスや細菌が付着している可能性があります。石けんを泡立ててしっかりと洗ったら流水で十分にすすぎ、清潔なタオルかペーパータオルでよく拭き取って乾かしましょう。

1月の定例健康相談(身体・心の相談)

日時 1月20日(月) 午前10時30分～11時30分
場所 保健センター(役場1階東玄関側)



10カ月健診時に撮影した写真を2カ月に分けて、紹介しています。



おいでよ児童館へ!

子育て中のお母さん、お父さんへ

子どもたちが遊び、親たちも楽しめるそんな交流の場があります。親子で手をつないでぜひ遊びに来てください。

※「ひだまりっこ」は、手あそび、絵本の読み聞かせ、季節に合った活動などを取り入れ、親子で楽しく遊び、気軽に交流する事業です。
時間 午前10時30分～(詳細はお問い合わせください)



クリスマス制作
(大林児童館)

令和2年
1月の行事予定
「ひだまりっこ」の予定

東原児童館

1月14日(火)

《幼児体操》

走ったりクマさん歩きをしましょう。

1月17日(金)

《お正月のあそび》

カルタ取りをしてみよう。り凧を作りましょう。

1月21日(火)

《リズムあそび》

歌をうたったりピアノの音を聞いてゆつくり歩きましょう。

1月28日(火)

《鬼のお面作り》

どんな鬼のお面ができるかな。



大林児童館

1月9日(木)

《作ってあそぼう》

今年は、ねずみ年。親子で簡単なおもちゃを作ろう。

1月16日(木)

《幼児体操》

マットでゴロゴロしたり、走ったりジャンプしたりして、親子で楽しく体を動かしましょう。

1月23日(木)

《お話の会(図書館より)》

図書館の方に来ていただきます。絵本の読み聞かせや紙芝居、楽しいお話を聞きましょう。

1月27日(月)

《リズムあそび》

ピアノの音を聞きながら、親子で一緒に楽しみましょう。

1月30日(木)

《豆まきあそび》

「鬼は外!福は内!」みんなで鬼をやっつけよう。

※詳細は各児童館へお問い合わせください。
※活動によっては、持ち物などが必要な場合があります。

先生の 今月のひまわり

今回は大林児童館の
太田倫恵子先生です

幼児のついで「ひだまりっこ」のために作った巨大迷路は、思いのほか良くできました。小学生にも開放しました。順番待ちの列ができるほどの大人気となりました。
途中からは、絵本「こびと図鑑」に出てくるこびとを迷路に隠してみました。チェックシートを片手に真剣に探す姿はとてもかわいかったです。



ハロウィン当日は、遊戯室をかわいく飾りつけました。幼児の部では親子でかぼちゃの入れ物を持って、あちこちに隠したお菓子を探し、小学生の部では、ミニハウスの後ろでお菓子を持ったダース・ベイダーが待機していました。
午前とは一変し、午後は怪しい雰囲気のある遊戯室になり、入ってくる小学生の顔は真剣そのもの。怖そうに「トリックオアトリート」と言ってお菓子をもらおう姿がとても印象的でした。



問い合わせ先

- 町民課子ども係
(32) 3114
- 東原児童館
(32) 5769
- 大林児童館
(32) 0154