

## ● 体力測定を実施します ●

体力づくりの一環として気軽に参加してみませんか。測定結果をコンピューターで判定し、保健師が個別の運動アドバイスを行います。

- ◎内 容 血圧測定・身体計測(身長・体重・体脂肪・BMI)・握力・体前屈・全身反応時間・閉眼片足立ち・最大酸素摂取量

◎場 所 ふれあい健康センター

★事前に予約をしてください。

※当日は裸足にもなれる動きやすい服装でおいでください。

【ご予約・お問い合わせ先】

町民健康課健康福祉グループ

(☎2-2453)

### 大事な歯を守りましょう！

#### 歯科相談・フッ化物塗布を行っています！

偶数月第4木曜日に、歯科医師による健診・歯科衛生士によるブラッシング指導・フッ化物塗布、保健師、栄養士による生活食事に関する相談、指導を行います。だいたい上下4本ずつ歯が出てきたらフッ化物(フッ素)を塗って大切な乳歯をむし歯から守っていきましょう。

**日時** 12月20日(木) 午後1時～1時30分

**場 所** ふれあい健康センター

**持ち物** 歯ブラシ・タオル・母子健康手帳



### すくすく教室・のびのび広場に集まれ！

子育て中は子どもの成長に喜びいっぱい、わからぬ不安なこととたくさんありますよね。そんな子育ての楽しさや心配ごとなどをお母さん同士情報交換してみませんか？

のびのび広場と合同の実施です。妊婦さんも、先輩お母さんの話を聞いたり、赤ちゃんとふれあう機会として遊びにいらしてくださいね。申し込みは必要ありません。当日直接会場へいらしてください。

★**対 象** 生後3か月以降の子と親、妊婦さんも歓迎！

★**場 所** 子育て支援センター(さかえ保育所)

★**日 時** 12月5日(水) 午前10時～11時30分



### 心の相談あります

**日 時** 12月13日(木) 13:00～15:00

**場 所** 八雲保健所

※予約が必要です。

12月7日までに予約をしてください。

☎0137-63-2168

※保健師による電話相談は随時行っております。



# ふれあい健康センター通信



## インフルエンザ 3つのやくそくで予防しましょう

インフルエンザの流行時期です。今年は10月中旬より出始めていますが12月から3月が流行期。冬は気温が低く、空気が乾燥した環境がインフルエンザウイルスにとって長生きしやすいためです。さらに、乾燥した低温により、私たちののどや鼻の粘膜が乾燥しやすくなり、防御能力が低下してしまうことも流行する原因の一つとなっています。

### ・急激な発熱が特徴、強い感染力を持つ

- か ぜ** ～ 鼻水・のどの痛み・くしゃみ・咳・痰・軽い発熱などの症状が中心  
感染力は弱く重症化することはほとんどない
- インフルエンザ** ～ 急激な発熱・頭痛・せきやのどの痛み、倦怠感  
筋肉痛・関節痛など全身に症状が強くて、強い感染力をもつ  
気管支炎や肺炎などを併発しやすい



### ・自分の平熱(普段の体温)を知っていますか？

平熱は、個人でまちまちです。平熱を知っていないと、「ちょっと体が熱いかな？」と思って測っても比較ができません。普段から測って知っておきましょう。

### ・家庭に体温計はありますか？

「熱があるかな？」と思っても測るものがないとわかりません。平熱を知るためにも1本は備えておきましょう。



## インフルエンザ予防3つのやくそく

インフルエンザ流行にそなえて一人ひとりができること……  
みんなでももりたい、インフルエンザ対策のやくそくです。

### お口をカバー ～症状があるときはマスク、せきエチケット

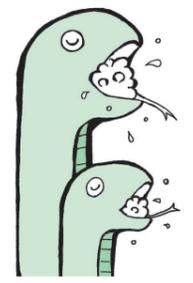
せき・くしゃみなどの症状があるときは、きちんとマスクを。人にむかってせず、とっさに出そうなときは、顔をそらして、ティッシュなどで口と鼻をおおいます。

### 手を洗いグマ ～外出したあとは、こまめに、ていねいに手洗いを

せっけんやハンドソープを使って、手のひらから手の甲、指の間つめの間、手首までしっかりと。洗ったあとは、きれいなタオルなどで十分にふきとります。

### うがいガラガラへび ～外出したあとは、こまめにうがいを

口の中の汚れを取るようによく1回、のどの奥までしっかりとガラガラうがいを2回。うがいは口やのどを洗浄するだけでなく、のどの粘膜を潤して、ウイルスへの防御機能を高めます。



厚生労働省

## インフルエンザ予防のやくそく。お口をカバー！

外出したあとは、こまめに、ていねいに手洗いを

せき、くしゃみなどの症状があるときは、きちんとマスクを。人にむかってせず、とっさに出そうなときは、顔をそらして、ティッシュなどで口と鼻をおおいます。

せっけんやハンドソープをつかって、手のひらから手の甲、指の間つめの間、手首までしっかりと。洗ったあとは、きれいなタオルなどで十分にふきとります。

●インフルエンザに関する情報 [厚生労働省] 検索: <http://www.mhlw.go.jp/index.shtml>




(有料広告)

社団法人全日本不動産協会 北海道知事免許【渡(1)第1136号】  
株式会社 佐々木建業 長万部町字平里99-25  
TEL01377-2-4555 FAX01377-2-5869

●土地 ●建物 ●売買 ●賃借 ●仲介代理 ●一般建築 ●屋根板金

## 売りたい方、買いたい方、不動産のことならお任せください！

