

健康講座(運動)



▼日時 12月21日(月)
午前10時~11時30分
▼場所 総合体育館 2階
中体育室

▼内容 筋力トレーニング、
ストレッチ、有酸素運動
▼対象 町民
▼定員 30人(事前予約制)
▼費用 無料
▼持ち物 汗拭き用タオル
(運動にも使用するため長
めのもの)、水分補給でき
るもの、動きやすい服装、
上靴、マスク

▼申込み・問合せ 事前の
申し込みが必要です
すこやか環境グループ
☎079(435)2611



歯周病検診のご案内
40歳・50歳・60歳・70歳
の節目に受けま
しょう



歯周病は、歯を支える歯
ぐきや骨が壊されていく病
気で、最後には歯が抜け落
ちてしまいます。また近年、
歯周病の元となる「歯周病
菌」が、何らかのきっかけ
で血管から全身へと入り込
み、糖尿病や動脈硬化を進
行させたり、気管を通じて
肺炎を起こすことが分かっ
ています。まずは、歯周病
検診を受けて自分の口中

健康ポイントを集めてみませんか?



町では、楽しみながら健康づくりに取
り組んでもらえるよう「健康ポイント」
制度を実施しています。ポイントを集めれば、先
着300人に景品をプレゼントします。
特定健診やがん検診を受けるほか、健康相談や健康
教室への参加などでポイントがもらえます。
健康ポイント対象の健診や健康教室の広報には健康
ポイントマークが表記されています。
▼問合せ すこやか環境グループ
☎079(435)2611

初めての冬の過ごし方について

▶問合せ こども窓口☎079(435)0366

赤ちゃんの服装

- ・着せすぎは禁物! 部屋の中
では薄着で抵抗力をつけま
しょう
・赤ちゃんは、室内では、素
足でいることが大切です
周りの気温などに体温

扇風機を上に向けて弱で回しまし
ょう。暖気が循環し、部屋全
体が効率よく暖まります
・ストーブ、ヒーターなどは、必
ずベビーゲートをつけて、赤
ちゃんから離すようにしまし
ょう。火傷をしたり、ひっくり
返したりする危険性が高く注
意が必要です

冬のおでかけの工夫

- ・外出する場合は、ジャンプス
ーツなどの防寒着や帽子、寒
い日に出かけるときは、赤
ちゃんの足元にひざ掛けをお
忘れなく
・赤ちゃんの外出は、ウイルス
を避けるため人込みに連れて
いけないこと。買い物は暖か
い早めの時間帯を選んで
・外から帰ったら手をきれいに
。かぜの予防策としては、帰
宅後の手洗いが欠かせませ
ん。でも赤ちゃんの場合、ぬ
らしたタオルやガーゼでふい
てあげるだけでもよいです
・家族がかぜを持ち込まない
ようにすること。まず赤
ちゃん以外の家族がかぜを
ひかないように注意。外出
から戻ったら必ずうがいと手
洗いをしましょう
・インフルエンザの予防接種
。病院によっては1歳過ぎ
てからをすすめるようです。
11月下旬から12月上旬の
時期が効果的です



が左右されやすいですが、「手足」
で体温の調節を行っています
。熱かなと判断に迷うときは
、背中などに手を入れてチ
ェック。足は冷たくても、機
嫌や顔色も良く、背中が暖
ければ大丈夫です。

冬のお部屋の環境

- 部屋の暖めすぎに注意! 赤
ちゃんの抵抗力が弱まり、か
えってかぜをひきやすくなっ
てしまいます。
・快適な温度は、18~24℃。快
適な湿度は、50~60%。乾
燥から赤ちゃんの肌を守るこ
とやインフルエンザなどの予
防にもつながります
・朝起きたらまず窓を開けて
空気を入れかえましょう。
部屋で過ごしているなら少
なくとも2時間に1回は換気
をします。ストーブやヒータ
ーなど、部屋の中に排気す
るタイプの暖房器具を使っ
ている場合は1時間に1回が
目安です。暖かい空気は天
井近くにたまって

12月のすくすく保健行事と相談

▶問合せ すこやか環境グループ
☎079(435)2611

(注) 9:00以降に警報が発令されている場合などは中止になります。

※新型コロナウイルス感染症の影響で中止または延期になることがあります。ホームページでご確認ください。福祉会館改修工事のため駐車場が利用できません。役場駐車場をご利用ください。

Table with 4 columns: 内容, 日時(受付時間)/場所, 対象, 備考(\*は持ち物). Rows include 乳児健康診査, 10か月児健康診査, 1歳6か月児健康診査, 3歳児健康診査.

Table with 4 columns: 内容, 日時(受付時間)/場所, 対象, 備考(\*は持ち物). Rows include 授乳相談, 両親学級, 赤ちゃん相談.

子育て支援センター わくわくニコニコ 12月の予定

Table with 3 columns: 南部子育て支援センター, 北部子育て支援センター. Rows include すやすや(0歳児), よちよち(0歳児).

▶対象 町内在住の人
※動きやすい服装でお越しください。
※駐車場が少ないので、徒歩・自転車でお越しください。
※詳しくは、それぞれの支援センターへお問い合わせください。
※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止または変更になる場合があります。
▶申込み・問合せ 南部子育て支援センター☎079(437)4188
北部子育て支援センター☎078(944)0717