

冬期健康体操教室に 参加してみませんか

健康ポイント対象事業
 参加1回につき電子地域通貨 **Yoroca**
 に 300 ポイント付与されます！

- 日時・場所** 各13時30分～14時30分
- ・総合福祉センター(西1南12)
 2月2日(金)、9日(金)、16日(金)、28日(水)
 - ・ふうれん健康センター(風連町本町76)
 2月5日(月)、13日(火)、19日(月)、26日(月)

内容 リズムに合わせて健康体操を行います

講師 きくち さちこ 菊地幸子氏 (健康運動指導士)

持ち物 バスタオル(床に敷いて使用)、汗拭き用タオル、
 室内用運動靴、動きやすい服装、飲み物(水分補給用)

参加料 無料
 ※準備の都合がありますので、事前に申し込みください。

申し込みは、名寄市保健推進委員協議会事務局(保健センター内)まで

インフルエンザの予防について

潜伏期間・症状

潜伏期間は1～5日(最大7日間)で、咳、くしゃみなど飛沫に含まれるウイルスを鼻やのどから吸い込み感染します。また、汚染された物に触って感染する場合があります。

症状はのどの痛み、鼻水、くしゃみや咳などのかぜに似た症状のほか、突然38℃以上の発熱や頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状が現れます。

予防のポイント

- ・外出後は「**石鹸を使った手洗い**」と「**うがい**」をしましょう。
- ・できるだけ人ごみを避け、外出時にはマスクを着けましょう。
- ・室温は、20～24℃程度、湿度は加湿器などで60%に調節し室内の乾燥を防ぎましょう。
- ・休養と栄養を十分にとり、体力をつけインフルエンザに対する抵抗力を高めましょう。
- ・予防接種を受け、重症化を予防しましょう。

うつさないためのポイント

- ・咳、くしゃみができるときはティッシュなどで口や鼻を押さえ、鼻水痰を含んだティッシュはフタ付きのごみ箱に捨てましょう。押さえた手はよく洗いましょう。
- ・咳、くしゃみが出始めたらマスクをしましょう。

咳やくしゃみでウイルスが
 2～3メートル飛び散ります




健康 ガイド

問い合わせ

保健センター(西2北5)
 ☎01654②1486
 FAX 01654②7267
開館 8時45分～17時30分
休館 土・日・祝日・年末年始

休日当番医 急患に限ります

12月31日	名寄市立総合病院
～1日3日	☎01654③3101
7日	名寄市立総合病院
	☎01654③3101
8日	名寄市立総合病院
	☎01654③3101
14日	名寄三愛病院
	☎01654③3911
21日	片平外科・脳神経外科
	☎01654③3375
28日	たに内科クリニック
	☎01654③1223

 …救急医療情報案内……
 フリーダイヤル
 ☎0120(20)8699

子育て保健事業 についてのお知らせ



1月の予定

- 15日(月) 股関節脱臼検診
 - 16日(火) のびのび親子教室
 - 17日(水) 発育相談
 - 18日(木) ちびっこひろば
 - 19日(金) 乳児健診
 - 23日(火) 1歳6カ月児健診
 - 24日(水) 3歳児健診
 - 26日(金) ちびっこひろば
 - 30日(火) 計測日
 ※ご希望の方は事前に保健センターまでご連絡ください。
- ※対象の方には、個別にご案内しています。