

# 冬期健康体操教室に 参加してみませんか



- 目 時** ・総合福祉センター(西1南12)  
 2月5日(水)、12日(水)、19日(水)、26日(水)
- 場 所** ・ふうれん健康センター(風連町本町76)  
 2月3日(月)、10日(月)、17日(月)、25日(火)  
 各13時30分～14時30分
- 内 容** リズムに合わせて健康体操を行います
- 講 師** 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** 電話もしくは右の二次元コード  
 から申し込みください



▲申し込み

## 冬の感染症を予防しよう!

気温が下がり空気が乾燥する冬はインフルエンザやノロウイルスなど感染症の流行しやすい季節です。感染症の種類はいろいろでも、基本的な予防対策は同じです。しっかりと対策をして、寒い冬を乗り越えましょう。

### こまめな手洗い・うがい

いろいろなところを触ることで、知らないうちに手にウイルスなどが付き、自分や周りの人への感染原因になることがあります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事の前などにはこまめに手を洗うことが大切です。

### 咳エチケットを心がけましょう

咳、くしゃみが出るときは他の人に移さないようマスクを着用したり、鼻や口をティッシュで覆うようにしましょう。



### 日常生活で気を付けること

ウイルスに負けない身体づくりのためには、規則正しい生活、日ごころからの体調管理が大切です。

食事…バランスの良い食事を心がけ、食材はしっかり加熱しましょう。

睡眠…十分な睡眠を心がけ休養を取りましょう。

換気…室内ではこまめな換気を行いましょ。乾燥しやすい室内では加湿器などを使用し適切な湿度(50～60%)を保ちましょ。

**ワクチンが効果的な感染症もあります。流行前に接種し、重症化を予防ましょ。**

# 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
- 5日 名寄市立総合病院  
 ☎01654③3101
- 12日 吉田病院  
 ☎01654③3381
- 13日 名寄市立総合病院  
 ☎01654③3101
- 19日 名寄中央整形外科  
 ☎01654③2006
- 26日 名寄三愛病院  
 ☎01654③3911



…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(水) のびのび親子教室
- 16日(木) 乳児健診
- 17日(金) 1歳6カ月児健診
- 20日(月) 股関節脱臼検診
- 21日(火) ちびっこひろば
- 22日(水) 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。
- 23日(木) 3歳児健診
- 27日(月) 発育相談
- 28日(火) ちびっこひろば  
 ※対象の方には、個別にご案内しています。