

インフルエンザ予防に向けて

冬の寒さに加えて空気が乾燥しやすく、インフルエンザが流行しやすい季節になりました。

インフルエンザは感染力が強く、くしゃみ、鼻水、のどの痛みなどに加え、38度を超える高熱、全身のだるさ、関節痛などの症状が特徴です。これらの症状が現れた時は、早めに医療機関に受診しましょう。

また、インフルエンザに感染した場合、感染してから5日を経過し、かつ熱が下がってから2日（幼児は3日）を経過するまでは、周囲に感染させる可能性がありますので、人ごみや集団に行かないようにしましょう。

インフルエンザは普通の風邪とは違い強力です！



インフルエンザから体を守るために

- 外出後は、手洗い・手指の消毒・うがいを習慣にしましょう。
- 栄養バランス、適度な運動、休養をしっかりと、体力をつけましょう。
- 室内が乾燥すると、ウイルスが活発になります。室温は、20～24度程度、湿度は60パーセントに調節しましょう。
- できるだけ人ごみを避け、マスクを着用しましょう。



身につけよう！正しい手洗い



1 水で手を濡らし、石けんをよく泡立てます



2 手のひらと甲を洗います



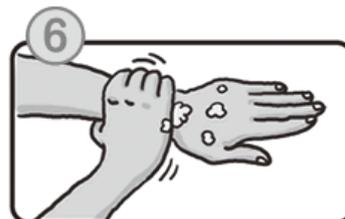
3 爪・指先を洗います



4 指の間を洗います



5 親指と手のひらをねじり洗います



6 最後に手首を洗います

守ろう！咳エチケット

- 咳、くしゃみをするときは、ティッシュなどで口や鼻を押さえ、鼻水、痰などを含んだティッシュはフタ付のゴミ箱に捨てましょう。押さえた手はよく洗いましょう。
- 咳、くしゃみがでたら、他の人にうつさないために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。

市内の幼稚園、小・中学校におけるインフルエンザの臨時休校の状況は、市ホームページで随時お知らせします。



申し込み・問い合わせ

保健センター
名寄市西2条北5丁目
☎01654②1486

休日当番医 急患に限ります

2月2日	名寄市立総合病院 ☎01654③3101
9日	名寄中央整形外科 ☎01654③2006
11日	たに内科クリニック ☎01654③1223
16日	名寄市立総合病院 ☎01654③3101
23日	片平外科・脳神経外科 ☎01654③3375
3月2日	名寄市立総合病院 ☎01654③3101
9日	吉田病院 ☎01654③3381
16日	名寄中央整形外科 ☎01654③2006
	救急医療情報案内 フリーダイヤル ☎0120(20)8699

子育て保健 ミニカレンダー



2月

- 3日(月) 3・4カ月児健診
- 4日(火) 7カ月児健診・BCG
- 13日(木) 1歳6カ月児健診
- 14日(金) 親子ふれあいひろば
- 17日(月) 股関節脱臼検診
風連幼児健診
- 18日(火) お母さん教室①
- 21日(金) 赤ちゃん計測日
- 25日(火) ちびっこひろば①
- 26日(水) のびのび親子教室
- 28日(金) 親子ふれあいひろば

※詳しくは母子保健カレンダーをご覧ください。

HEALTHY GUIDE

子育て支援センターの主な行事

名寄市子育て支援センター合同

●「親子お出かけバスツアー」

- ・とき 3月14日(金)
- ・ところ 旧風連日進保育所
- ・内容 お弁当持参のバス遠足(参加費無料)
- ・申込方法 市内各子育て支援センターへ直接または電話で申し込みください。
- ・申込締切 2月28日(金)



「さくらんぼ」

(東保育所内 ☎01654②5683)

2・3月の行事

●親子遊びの広場「茶話会」

- ・とき 2月18日(火) 10:00~11:30
- ・ところ ほっと21 2階講習室
- ・内容 子育ての悩みや喜びをお茶を飲みながら気軽に話しましょう。(定員15人 託児あり)
- ・参加費 200円
- ・申込締切 2月10日(月)



●父親参加行事「親子雪遊び会」

- ・とき 2月22日(土) 10:00~11:00
- ・ところ ほっと21 グラウンド雪山
- ・内容 お父さんも一緒にソリ遊びや簡単なゲームをして雪の中で遊びましょう。(申込不要)

●親子遊びの広場「おひなさまの制作」

- ・とき 2月25日(火) 10:00~11:30
- ・ところ ほっと21
- ・内容 親子でかわいいおひなさまを作りましょう。(申込不要)

※びよびよランドに来られる方は翌日26日(水)に作ります。

●親子遊びの広場「身体測定 3回目」

- ・とき 3月18日(火) 10:00~11:30
- ・ところ ほっと21
- ・内容 身長・体重を測って手形をとります。(申込不要)

※0歳児の方は翌日19日(水)のびよびよランドでも行います。

「ちゅうりっぷ」

(名寄大谷認定こども園保育園内 ☎01654⑧7711)

2月の行事

●のびのびひろば「身体測定」

- ・とき 2月19日(水) 9:00~10:30
- ・ところ 名寄大谷保育園2階
- ・内容 身長・体重を測って手形をとります。



●ファミリーひろば「給食試食会」

- ・とき 2月22日(土) 10:00~11:30
- ・ところ 名寄大谷幼稚園ゆうぎ室
- ・内容 自由遊び後、親子で園の給食を試食します。メニューはちゅうりっぷでお知らせします。(事前申込が必要です)

「こぐま」

(風連さくら保育園内 ☎01655③2378)

2・3月の行事

●親子遊びの体験教室「外あそび」

- ・とき 2月6日(木) 10:00~11:30
- ・ところ さくら保育園 グラウンド
- ・内容 親子で雪遊びをします。



●親子遊びの体験教室「おひなさま制作」

- ・とき 2月20日(木) 10:00~11:30
- ・ところ さくら保育園
- ・内容 親子でおひなさまの制作をします。

●親子遊びの体験教室「雪中レクリエーション」

- ・とき 3月6日(木) 10:00~11:30
- ・ところ さくら保育園 グラウンド
- ・内容 親子で簡単なゲームをして遊びます。



健康づくり体操教室のお知らせ

- ・とき 2月6日(木)、13日(木)、20日(木)、27日(木) 9:30~11:15
- ・ところ 総合福祉センター
- ・持ち物 上靴
- ・内容 フォークダンス、民謡踊り、自きょう術
- ・申し込み 当日会場で受け付けます。
- ・問い合わせ 名寄庁舎2階 高齢介護課高齢福祉係 ☎01654③2111 (内線3231)



がん患者サロン「よりみち茶話会」のご案内

市立総合病院では、がんの患者さん・ご家族の方が、がんのことを気軽に語り合うがん患者サロン「よりみち茶話会」を開催します。がん患者さん・そのご家族であればどなたでも参加できます。

- とき 2月27日(木) 13:30~
- ところ 名寄市立総合病院 2階和室
- 内容 どんな患者・家族サロンに参加したい?
- 申し込み・問い合わせ 市立総合病院 医療支援相談室 ☎01654③3101 (代)