

健康

- Healthy Guide -

ガイド

インフルエンザの予防

インフルエンザが例年より早く流行しています。

潜伏期間は1～5日（最大7日間）で、インフルエンザにかかった人の咳、くしゃみをしたときのしぶき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、汚染された物を触って感染する場合があります。

のどの痛み、鼻水、くしゃみや咳などの風邪に似た症状のほか、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。気管支炎、肺炎、脳症など重症化することもあるので、高齢者や乳幼児は特に注意が必要です。

インフルエンザの可能性がある場合は早めに医療機関を受診しましょう。

■予防のポイント

外出後は

手洗い・うがいを

外出後は「手洗い」と「うがい」で、身体に付着したウイルスを洗い流しましょう。

家の温度・湿度

室温…20～24℃程度
湿度…60％
に調節して室内の乾燥を防ぎ、ウイルスを侵入しづらくしましょう。

抵抗力を

高めましょう

休養と栄養を十分にとって体力をつけ、インフルエンザに対する抵抗力を高めましょう。

外出時はマスクを

マスクを着けて鼻とのどにうるおいを与え、ウイルスを侵入しづらくしましょう。また、できるだけ人ごみを避けましょう。

予防接種を受けましょう

予防接種を流行前に受けて、重症化を予防しましょう。65歳以上の方や、60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器の機能に障がいや有する方に費用の一部助成があります。
※希望により受ける接種です。



■うつさないためのポイント

咳・くしゃみが出始めたら

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。



咳・くしゃみをしているとき

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。

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

子宮がん・大腸がん検診のご案内

大腸がん検診は30歳以上の方が対象です。

子宮がん検診は20歳以上の女性で、平成25年度に受診していない方が対象です。

どちらも5月に該当の方に配布した「無料クーポン券」が利用できます。

■とき 3月10日(火)

子宮がん検診 → 受付時間 9:00～14:30

大腸がん検診 → 受付時間 11:30

■ところ 保健センター

※料金などの詳細については、お問い合わせください。

※すでに定員に達している場合があります。その際はご了承ください。

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1日 名寄市立総合病院

☎01654③3101

なよろ眼科

☎01654③0746

8日 吉田病院

☎01654③3381

11日 名寄東病院

☎01654③2188

15日 名寄三愛病院

☎01654③3911

22日 あかいし内科医院

☎01654③7177

3月1日 名寄市立総合病院

☎01654③3101

8日 あかいし内科医院

☎01654③7177



…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(火) 7カ月児健診・BCG

5日(木) ちびっこひろば①

12日(木) ちびっこひろば②

13日(金) 親子ふれあいひろば

16日(月) 股関節脱臼検診

17日(火) 1歳6カ月児健診

18日(水) のびのび親子教室

19日(木) ちびっこひろば③

23日(月) 風連幼児健診

25日(水) 赤ちゃん計測日

26日(木) ちびっこひろば④

27日(金) 親子ふれあいひろば

お母さん教室①

※詳しくは母子保健カレンダーをご覧ください。

子育て支援センターのおもな行事

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13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27日(金)



「さくらんぼ」

(東保育所内 ☎01654②5683)

2・3月の行事

●開催場所は次のとおりです

- ・月・火・金曜日 市民文化センター
- ・水曜日 東保育所(ぴよぴよランド)
- ・木曜日 児童センター「ほっと21」

※場所が変更になることがあります。詳しくは問い合わせください。

●親子講座「茶話会」

- ・とき 2月17日(火) 10:00~11:30
- ・ところ 駅前交流プラザ「よろーな」
- ・内容 子育ての悩みや喜びをお茶を飲みながら気軽にお話ししましょう。

※託児あり。事前申し込みをしてください。(定員10人になり次第締め切ります)

●父親参加行事「親子雪遊び会」

- ・とき 2月21日(土) 10:00~11:00
- ・ところ 名寄東小学校グラウンド
- ・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。

※2月10日(火)までに事前申し込みをしてください。

●親子遊びの広場「おひな様の製作」

- ・とき 2月24日(火) 10:00~11:30
- ・ところ 児童センター「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。

※事前申込不要。

※ぴよぴよランドの方は25日(水)に行きます。



「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

●ファミリーひろば(土曜日開放)

「お店屋さんごっこ」

- ・とき 2月7日(土) 10:00~11:30
- ・ところ 名寄大谷認定こども園幼稚園うづぎ室
- ・内容 交代でお店屋さんやお客さんになって買い物を楽しみます。



●のびのびひろば「身体測定」

- ・とき 2月18日(水) 9:00~10:30
- ・ところ 名寄大谷認定こども園保育園2階
- ・内容 身長・体重を計り、手形をとります。

●親子遊びのひろば「ひなまつり製作」

- ・とき 2月23日(月) 9:00~10:30
- ・ところ 名寄大谷認定こども園保育園2階
- ・内容 おひな様・おだいり様を作ります。また、おひな様・おだいり様になって、写真を撮るコーナーも用意します。

「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「親子リズム体操」

- ・とき 2月5日(木) 10:00~11:30
- ・ところ さくら保育園
- ・内容 リズムに合わせて親子で身体を動かします。

●親子遊びの体験教室「おひな様製作」

- ・とき 2月19日(木) 10:00~11:30
- ・ところ さくら保育園
- ・内容 おひな様の製作をします。

●親子遊びの体験教室「雪中レクリエーション」

- ・とき 3月5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。



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、がんのことを気軽に語り合うサロンを開催します。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26日(木) 13:30~
- ところ 市立総合病院 2階和室
- 内容 「治療中・治療後、脱毛の悩みはどうしていますか？」
- 申し込み・問い合わせ
市立総合病院 地域医療連携室
☎01654③3101(代)

健康づくり体操教室のお知らせ

- ・とき 2月5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木) 9:30~11:15
- ・ところ 総合福祉センター(西1南12)
- ・対象 おおむね60歳以上の方
- ・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。(上靴を持参ください)
- ・問い合わせ 高齢介護課高齢福祉係(名寄庁舎2階)
☎01654③2111(内線3231)