

ふれあいプラザ だより

- ◇健康増進担当 ☎2-4128
- ◇介護支援担当 ☎2-5555
- ◇地域包括支援センター ☎2-5555

もぐもぐ教室 (離乳食教室)

- ◆日時 3月15日(金) 10時～13時
 - ◆場所 ふれあいプラザ 栄養指導室
 - ◆対象 生後4～5カ月児の保護者
 - ◆内容 離乳食の実習と講話
 - ◆参加費 無料
 - ◆その他 教室の間、ボランティアさんが託児を行います。実習後、参加者同士、雑談などにて交流を深めましょう。
- ※お申し込みやお問い合わせは、健康増進担当(千葉)まで



いい歯ピカピカ教室 (幼児歯科健診)

- ◆日時 3月6日(水) 14時頃～
 - ※時間は申込受付時にお伝えします。
 - ◆場所 ふれあいプラザ 研修室
 - ◆対象 1～4歳児(年少児童まで)
 - ※ただし、1歳未満でも生歯6本以上あれば受けられます。
 - ◆申込期限 当日の午前中
 - ◆内容 歯科健診・フッ素塗布・個別相談・歯磨き指導(初回参加者)
 - ◆持ち物 母子手帳、幼児歯科健診受診券、歯ブラシ(初回参加者)
 - ◆その他 上士幌保育所に入所していないお子さんは、小学校入学前までお申し込みでき、年度1回受けることができます。
- ※お申し込みやお問い合わせは、健康増進担当(小椋・千葉)まで

無料クーポン券のご利用をお忘れではないですか?

利用期限 3月末まで

**子宮がん
乳がん 検診**

クーポンが無い方も、今年度偶数年齢の方は町の助成を受けて検診を受けられます!

※お問い合わせは、健康増進担当まで



心の相談日

日時： 毎月第2・4水曜日
8:30～17:15
場所： ふれあいプラザ
スタッフ： 保健師

内閣府の調査では、「今までに真剣に自殺を考えたことがある人」は、ほぼ4人に1人います。そして、「自殺を考えたとき、どのように乗り越えたか」という質問には、半数近くの方が『家族や友人、職場の同僚など身近な人に悩みをきいてもらった』と答えています。

自分自身のこころやからだの不調を相談することはとても大切なことです。ご家族や周囲の方からの相談でもかまいません。町の相談日をお気軽にご利用ください。

♣こころの不調がありませんか…

好きなことも楽しめない。
気分が落ちこむ。 気分が落ち着かない。
あせり。不安。
気力がなく、仕事や勉強や家事ができない。
考えが偏りがちで否定的に思いこむ。 など

♣周囲の人が気づく変化は…

表情が暗い。
自分を責める。
不眠が続いている。
体調の悪さを訴えることが多くなる。
人との交流をさける。
お酒の量が増える。
遅刻、早退、欠勤が増える。 など

何かいつもと違う!
以前と比べての「ずれ」と、周囲との「ずれ」に気づく

♣からだの不調がありませんか…

眠れない。食欲がない。疲れやすい。
頭痛。めまい。耳鳴り。はきけ。 など

※お申し込みやお問い合わせは、健康増進担当(岸)まで

感染症を 予防 しよう!

インフルエンザなどは咳やくしゃみによって飛び散ったウイルスを吸い込むこと(飛沫感染)でおこります。ノロウイルスなどは口から入ること(経口感染)でおこります。

● 飛沫感染予防には、うがい、咳エチケット(咳・くしゃみが出たらマスクをする。マスクがない時はティッシュなどでおおう。鼻汁・痰などを含んだティッシュは蓋付きのごみ箱に捨てる。咳をしている人にマスクの着用をお願いする)、人中ではマスクをすることが効果的です。

● 経口感染予防には、手洗いや消毒があります。すべての感染症予防に共通する基本は「手洗い」です。

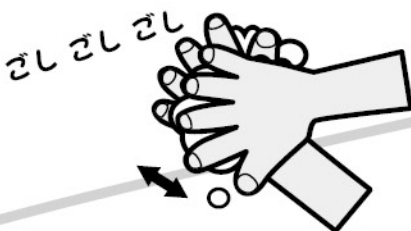
【手洗い】を毎日の習慣にしましょう。

しっかり手を洗いましょう



りゅう水で目に見えるよごれをおとします

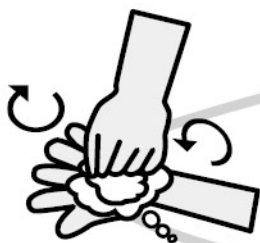
せっけんをよくあわだてます



手のこうをあらう



手のひらをあらう



ゆびさをあらう



ゆびのあいだをあらう



ゆびをあらう



手くびをあらう



りゅう水であわをながす

きれいなタオルでふく



きれいになりました!

