

インフルエンザに 注意しましょう

毎年秋から冬にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては重症化するおそれもあります。流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。インフルエンザの感染を広げないために、一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

【自分でできる予防対策】

- ◇外出後は、こまめに、丁寧に手洗い・うがい
石けんなどを使ってしっかりと洗い、きれいなタオルなどで水気を十分にふき取りましょう。アルコール消毒も効果的です。うがいも忘れずに。



保健 だより



問 健康保険課健康係 TEL 0243-62-0168

◇十分な栄養と睡眠をとって健康管理

健康管理も重要。栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めておきましょう。

◇予防接種も効果的な予防法の一つ

予防接種はインフルエンザ発症の可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。毎年定期的な接種が有効です。

*咳やくしゃみのあるときは、マスクをするなど「咳エチケット」を守りましょう。

メンズ教室 はじめました

男性だけのダンベル教室がはじまりました。

玄米の入ったダンベルや鉄のダンベルを使用するダンベル体操は、筋力をつけ基礎代謝を向上させるための体操です。若いころの体力を取り戻すきっかけとして、ぜひ教室にご参加ください。



△9月27日、いわき市

ノルディック ウォーキング

いわき市でノルディックウォーキングを開催しました。

ノルディックウォーキングは、誰でも簡単にでき、老若男女問わずどなたでも楽しめるフィットネスエクササイズです。首や肩にかけてのコリや痛みが解消されたり、関節やひざへの負担が軽減されます。



△9月27日、いわき市

笑う健康講座 ～ラフターヨガ体験～

▷日時 12月16日(月)
10時～11時30分
(受付9時30分～10時)

▷場所 鹿島保健センター
TEL 0244(46)1451

▷内容 講話と実技
「笑って免疫力をアップしよう！」

▷講師 快フィットネス研究所所長
吉井 正彦 先生

▷準備物
●動きやすい服装
●水分補給できるもの

申・問 南相馬市健康づくり課
(鹿島保健センター)

TEL 0244(46)1451

広げよう ママ友の輪

かもめっ子クラブ 「親子あそび教室」

いわき市・郡山市・
南相馬市で開催中！



△9月19日、いわき市
今回で6回目。仲良しのお友だちもできてきました。



△9月21日、南相馬市で初めて開催しました。25名の親子にご参加いただき、楽しい時間を過ごすことができました。

11月のかもめっ子クラブ

◆郡山市 11月19日(火) 10時～ ビッグパレットふくしま
◆いわき市 11月21日(木) 10時～ いわき文化センター