

## インフルエンザに 注意しましょう

毎年、秋から冬にかけての期間は、インフルエンザの流行シーズンです。

インフルエンザは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。

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

- 外出後は丁寧に手洗い・うがい
- 十分な栄養と睡眠
- 予防接種も効果的
- マスクを着用して「咳エチケット」。



# 保健 だより



☎健康保険課健康係 ☎0240(34)0249

うけどんの

## 健康知恵袋



### 「食」のシリーズ7回目 災害時のために、備えていますか？

災害時に備えて、最低3日～1週間×人数分の食品の家庭備蓄が望ましいといわれています。いざという時のために、今から食料備蓄を始めましょう。

#### 1週間分×大人1人の場合

必需品.....  
水2L×2箱(1箱6本入り)・カセットコンロとボンベ6本  
主 食.....  
パックご飯3個・カップ麺3個・そうめん1袋(300g/袋)・パスタ1袋(600g/袋)・米2kg×1袋(1袋消費したら1袋買い足す)  
主 菜.....  
牛丼の素、カレーなど9個・パスタソース3個・缶詰お好みのもの9個  
※高齢者、乳幼児、慢性疾患の人、介護を要する人、食物アレルギーの人などへ配慮した食品は別途準備しましょう。

## 広げよう ママ友の輪

### 11月と12月の かもめっ子クラブ

- ◆幾世橋防災コミュニティセンター(浪江町)  
11月10日(木)・12月1日(木) 10時～
- ◆コスモスふれあいセンター(郡山市)  
11月17日(木)・12月8日(木) 10時～
- ◆浪江町社協いわき事務所(旧なみえ交流館1階)(いわき市)  
11月24日(木)・12月15日(木) 10時～

3日前までに健康係へ電話でお申込みください。



## 子育て広場

### 第7回 子育てサロン 「ぽかぽかテラス」のご案内



- 日 時 11月16日(水) 10時～11時30分
- 場 所 ふれあい交流センター 和室1 (状況に応じて変更あり)
- 内 容 「みんなで楽しく遊びましょう」
- 申込方法 11月9日(水)までに電話でお申込みください。  
※新型コロナウイルス感染症の拡大状況より中止となる場合があります。

☎浪江にじいろこども園 ☎0240(25)8619