

広げよう
ママ友の輪

かもめっ子クラブ 「親子あそび教室」

たくさんのお子さんとママの参加をお待ちしています。
参加希望の方はご連絡ください。
当日参加も大歓迎です。



△10月15日、郡山市



△10月19日、南相馬市



△10月24日、
いわき市

今月の かもめっ子クラブ

◆郡山市 12月17日(火) 10時～ 郡山市母子福祉センター
◆いわき市 12月19日(木) 10時～ いわき市文化センター

ノルディックウォーキング いかがですか

10月21日、岳温泉でノルディックウォーキングを開催しました。約20名の皆さんにご参加いただき、秋のあだたらを散策しました。

ノルディックウォーキングは、2本のポールを使って歩く誰でも簡単にできるスポーツです。ポールを使用することで、エネルギー消費量が通常のウォーキングに比べ平均20%上昇し、1時間あたり400キロカロリーを消費するといわれています。

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。

これからも開催しますので、皆さんぜひご参加ください。

(ポールは町で準備しています。)



「みんなで元気！」 ロコモ予防教室

最近、家の中でつまずくことが多くなったり、階段を上るのに手すりを使ったりすることが増えていませんか。

運動機能が衰えて、介護が必要になる前に、自分にあった方法でロコモ予防に取り組みましょう。

町では、「みんなで元気！」を合言葉に、ストレッチやダンベル体操などのロコモ予防教室を福島市、いわき市、郡山市、二本松市、白河市、南相馬市で開催しています。

興味のある方は、いつでもご連絡ください。

一緒に心もからだもリフレッシュしましょう。



<10月24日、白河市

▽11月2日、南相馬市



ノロウイルスにご注意

ノロウイルスは、急性胃腸炎を引き起こすウイルスで、11月から3月の主に冬に多く発生します。

ノロウイルスの感染は、ほとんどが口から体内に入り感染する経口感染です。

個人の健康保持はもちろん、集団の感染を防ぐためにも、皆さんご注意ください。



主な症状

吐き気、嘔吐、腹痛、下痢、発熱など。

潜伏期間は1～2日で、通常発症後3日以内で軽快しますが、脱水に注意する必要があります。

予防対策のポイント

★トイレの後、料理の前、食事の前には石けんをつけて流水で十分に(30秒以上)

手を洗いましょう。

また手を洗うときは、一緒に蛇口も洗いましょう。

※石けんによる手洗いは、ウイルスを手指から剥がれやすくする効果があります。

★手洗い後、使用するタオル等は清潔なものを使用し、共用は避けましょう。

★カキなどの二枚貝は、ノロウイルスを取り込んでいる可能性がありますので、十分に加熱してから食べましょう。(85℃ 1分間の加熱で死滅)

★手指や調理器具の洗浄・消毒、また生鮮食品(野菜、果物)は、十分に洗浄しましょう。



保健 だより



問 健康保険課健康係 TEL 0243(62)0168

発症した場合の注意

★発症したら医療機関を受診するようにしましょう。(有効な抗ウイルス剤はありませんが、整腸剤や輸液などを対症療法的に用いることがあります。)

★発症者の嘔吐物や便の中には、多量のウイルスが含まれ、感染が広がる可能性がありますので、注意しましょう。

※嘔吐物などで汚れた床は、新聞紙やペーパータオルなどで拭き取ったあと、塩素系漂白剤(☆)をしみこませたティッシュペーパーなどで拭き取り、消毒しましょう。使い捨ての手袋を使いましょう。

★家庭用の塩素系漂白剤を水で薄めて「塩素液」を作ります。

製品の濃度	液の量 200ppmの濃度の 塩素液	水の量
6%	10 ml	3 L
1%	60 ml	3 L

製品ごとに濃度が異なるので、表示をしっかりと確認しましょう。

メンズ教室開催中!

随時参加者
大募集中!!

いわき市内で男性限定のダンベル教室を開催しています。

「最近体力がなくなったなあ」と感じたりしていませんか。簡単な体操から昔の体力を取り戻しましょう。

興味のある方はご連絡ください。



予防接種はお済みですか

対象年齢を過ぎると費用が個人負担となりますので、ご注意ください。

【麻しん・風しん混合ワクチン】

	対象年齢	接種期間
I 期	1歳から2歳未満	1歳の誕生日の前日から2歳の誕生日の前々日まで
II 期	幼稚園年長児に相当する年齢	平成26年3月31日まで

【二種混合(破傷風・ジフテリア)ワクチン】

▷対象年齢 11歳以上13歳未満の方

※小学6年に相当する年齢

※県外に避難している方は、避難先の市区町村にお問い合わせください。

※接種するときは、母子健康手帳を忘れずにお持ちください。

※不明な点はお問い合わせください。

