

幼児安全法講習会を開催します

子どもは好奇心がいっぱいです。思わぬ事故が起こることがあります。万一、大切な子どもさんに事故が起きたときの救命処置について講習会を開催します。

子育て中のお母さん、子育て支援のボランティアをされる方など、どなたでも参加できます。

▷日時 11月12日(木) 10時～11時30分

▷場所 なみえ交流館2階(日赤なみえ保健室)
(いわき市常磐上矢田町叶作13-3)

▷内容 こどもに起きやすい事故の予防、やけどや虫さされの手当、心肺蘇生、AEDの使い方など

▷定員 20名 お子様連れの参加も可能です(託児スペースあり)

▷持ち物 筆記用具、動きやすい服装で参加してください。

申・問日赤なみえ保健室 ☎080(9022)5639

ヨガ講座を開催します

ヨガ講座の定期開催が決まりました。

ヨガは自律神経を整えてくれる効果があるとも言われています。ヨガ講師による簡単ヨガで心身ともにリラックスし、日々のストレスを解消しましょう。

▷日時 11月27日(金)

▷場所 なみえ交流館2階(日赤なみえ保健室)
(いわき市常磐上矢田町叶作13-3)

▷時間 13時30分～15時

▷持ち物 バスタオル、水分補給用の飲み物

問日赤なみえ保健室 ☎0246(84)8333



ゆったり子育てアドバイス

11月は児童虐待防止推進月間です。

……………ポイント：子育てが辛くなったらいち早く相談してください……………

児童虐待とは、身体的虐待、性的虐待、ネグレクト(育児放棄)、心理的虐待の4種類に分けられます。多くのお父さんお母さんは、子どもを大切に育てています。しかし、完璧な親になろうとして、うまくいかずに子どもに当たってしまうことがあり、子どもへの虐待はどの家庭でも起こり得ます。

子育ての不安を抱え込みそうになったら、誰かに相談したり、お母さん同士で交流することで悩みが軽減されることがあります。もしも虐待しそうになったら、子どもから離れて一度部屋の外に出てみる、深呼吸する、上げたその手で受話器を持って電話相談する、といった方法で気持ちを落ち着かせましょう。

また、周りで「虐待かな?」と思うことがある時は、地域の児童相談所へ通告してください。

●児童相談所全国共通ダイヤル……………189(いちはやく)
(お近くの児童相談所につながります)

●全国子育て・虐待防止ホットライン…0570(011)077
(ナビダイヤル・10時～17時・※日祝休)



子育てに関する悩みは、教育委員会事務局子育て支援係へ ☎0243(62)0170

広げよう
ママ友の輪

今月の
かもめっ子クラブ

- ◆いわき市 11月20日(金) 10時～ 中央台公民館
- ◆南相馬市 11月26日(木) 10時～ 高平生涯学習センター
- ◆郡山市 11月27日(金) 10時～ 郡山市音楽文化交流館 ミューカルがくと館

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、一人ひとりが「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、小まめに、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。うがいも忘れずにしましょう。



保健 だより



問健康保険課健康係 ☎0243(62)0168

◆十分な栄養と睡眠をとって健康管理

健康管理も重要です。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です

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、「咳エチケット」を守りましょう。

- マスクをする
- 口と鼻をティッシュでおおう
- 周りの人から顔をそむける



総合健診を受診できない方は福島市内の医療機関で個別に受診できます

9月から11月にかけて実施している総合健診を事情によりどうしても受診できない方は、福島市内の医療機関で個別に受診することができます。

個別健診をご希望の方は、個別健診用の受診票を郵送しますので、必ずご連絡ください。

- 実施期間 11月から12月の2か月間
- 実施医療機関 福島市内の委託医療機関

「はなまる元気塾(南相馬・いわき)」全日程が終了しました

東北福祉大学の講師により南相馬市、いわき市で7月から開催していた「はなまる元気塾」が、9月9日に終了し、参加者に「若返り隊」隊員証が配られました。



△9月8日、南相馬市



△9月9日、いわき市