

日赤なみえ保健室からのお知らせ

子育て中のママを対象にサロンを開催しています

子どもと少しの時間離れてリラックスの時間をもちませんか？

●ママサロン●

- ▷日時 毎月第2・第4水曜日
10時～11時45分
- ▷対象 未就学児
- ▷場所 なみえ交流館2階 フリースペース
(いわき市常磐上矢田町叶作13-3)



●ママヨガ●

- ▷日時 毎月第1・第3火曜日
(変更になる場合もあります)
10時30分～11時30分
- ▷場所 なみえ交流館2階 フリースペース

※どちらも参加は無料です。お子様と気軽にお越しください。

ヨガサロンを開催します

簡単リラックスヨガです。
どなたでも参加していただける内容です。みんなで体を動かしましょうか？



- ▷日程 6月7日(火)
6月21日(火)
- ▷時間 13時30分～14時30分
- ▷場所 なみえ交流館2階 フリースペース
(いわき市常磐上矢田町叶作13-3)
- ▷持ち物 バスタオルまたはヨガマット、水分補給用の飲み物、タオル

☎日赤なみえ保健室 ☎0246(84)8333

蚊が媒介する感染症にご注意を！



デング熱やジカウイルス感染症（ジカ熱）などの蚊が媒介する感染症は、ウイルスに感染した蚊に刺されることによって感染します。デング熱などに感染した人が蚊に刺されると、蚊の体内でウイルスが増え、その蚊がまたほかの人の血を吸うことで感染を広げていきます。

感染を防ぐためには、蚊に刺されないこと、蚊の発生を抑えることが重要です。

蚊に刺されないためには

屋外で活動する場合には蚊に刺されないように注意しましょう。

- 長袖シャツ、長ズボンなどを着用し、肌を露出しないようにする。
- 素足でのサンダル履きは避ける。
- 肌を露出する部分には虫よけスプレーなどを使い、蚊を寄せ付けないようにする。

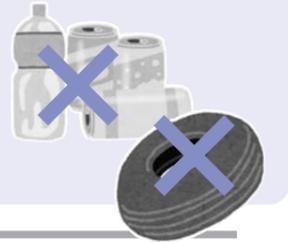


蚊の発生を抑えるためには

蚊は、空き缶に溜まった雨水など、小さな水たまりを好んで卵を産み付けます。家の周囲の水たまりをなくすことで蚊の発生を抑えることができます。

家の周囲の水たまりをチェック

- 植木鉢の受け皿
- 空き缶や空きびん、ペットボトル
- バケツ
- 古タイヤに溜まった水たまり



中南米を中心にジカウイルス感染症が流行しています。流行地域に渡航される際は、蚊に刺されないように注意してください。

近年、ブラジルにおいて小頭症の新生児が増えており、ジカウイルスとの関連が示唆されています。このため、妊婦の方および妊娠の可能性のある方は流行地域への渡航を控えた方がよいとされています。やむを得ず渡航する場合は、特に蚊に刺されないように注意してください。

予防接種を受けましょう

予防接種は、それぞれ接種に適した時期がありますので、計画的に接種しましょう。対象年齢を過ぎると費用が自己負担となりますので、ご注意ください。

■麻しん・風しん

区分	対象年齢	接種期間
1期	1歳以上2歳未満	1歳の誕生日の前日から2歳の誕生日の前日まで
2期	幼稚園年長児に相当する年齢	平成29年3月31日まで

■二種混合（破傷風・ジフテリア）

▷対象年齢

小学6年に相当する年齢（11歳以上13歳未満）

- 予防接種をするときは、母子健康手帳を必ずお持ちください。
- 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。
- 不明な点はお問い合わせください。

かしまにあつまっかい

双葉郡から避難している方々のサロン（交流会）を開催しています。

- ▷日程 6月20日(月)、7月11日(月)、8月22日(月)
9月26日(月)、10月17日(月)、11月21日(月)
12月19日(月)、平成29年1月16日(月)、2月20日(月)

- ▷時間 10時～11時30分（受付：9時40分～）

- ▷場所 南相馬市鹿島保健センター
(南相馬市鹿島区西町3丁目2)

- ▷内容 おしゃべり、軽体操、健康相談（血圧測定）

- ▷対象 南相馬市・相馬市・新地町などに避難している方

- ▷問い合わせ 南相馬市健康づくり課 鹿島保健センター

☎0244(46)1451

相馬広域こころのケアセンターなごみ
南相馬事務所

☎0244(26)9353

健康も 楽しい食事も いい歯から

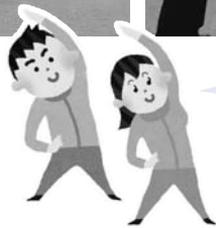


6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。

20本以上の自分の歯があれば、ほとんどの食べ物をかみくだくことができ、おいしく食べることができます。

80歳になっても20本以上自分の歯を残すために、ていねいな歯みがきをこころがけ、年に1～2回は歯科健診を受けましょう。

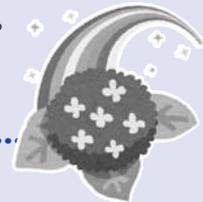
ロコモ予防がんばってます



月1回、いわき市のラトブで活動しています。

🌸 ゆったり子育てアドバイス 🌸

あじさいの花が少しずつ色づき始め、梅雨の気配を感じる時期となりました。これからの時期、天気がすぐれず室内で過ごす時間が多くなってくるかと思えます。そこで今回は、雨の日ならではの過ごし方をご紹介します。



● ゆったりと過ごしたい時

子どもと一緒に外を眺めて雨の日の空を観察したり、耳を澄まして雨の音を聞いたりして子どもの聞こえる音・感じる気持ちに耳を傾けてみてはいかがでしょうか。新たな発見があるかもしれません。雨に関する絵本を読んだり、折り紙を折ったりしながらのんびり過ごすのもいいですね。

● お家の中で遊びたい時

新聞紙や広告はおうち遊びで重宝される人気アイテムです。ビリビリ、クシャクシャ、ヒラヒラさせたり、長く破る競争や形にちぎってあてっこしたりと一枚で色々な遊び方ができます。ちぎった後は、袋に入れてやわらかボールにしてキャッチボールをしたり、丸めてティッシュに包んでてるてる坊主にして窓辺につるしたりと、遊びながら片づけをすることもできますよ。

◆ 室内遊びの注意点 ◆

いつもより長く部屋にいと、子どもの興味が室内のあちこちに向かっていきます。改めて部屋の中を見回してみましよう。お友だちを呼ぶ場合はなおのこと、室内の安全に配慮しましょう。

ぜひ、お子さんと一緒に雨の日にしかできないことを探して楽しんでみてくださいね。

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 6月3日(金) 10時~ 中央台公民館
- ◆郡山市 6月22日(水) 10時~ 郡山市音楽文化交流館 ミューカルがくと館
- ◆南相馬市 6月23日(木) 10時~ 高平生涯学習センター

