



## 健康だより

## 感染症を予防しましょう

寒くなってくると、感染症が流行しやすくなります。感染症は、①病原体（感染源）②感染経路③宿主（病原体に寄生される相手のこと）の3つの要因が揃うことで起こります。感染症対策では、これらの要因を一つでも取り除くことが重要です。

以下、対策についてご紹介します。

## ①病原体を取り除く、感染経路を断つ

病原体を完全に取り除くことは難しいため、感染経路を断つことが感染拡大防止のためにとっても大切です。人は、無意識に顔を触っていて、目・鼻・口の粘膜から接触感染を起こします。帰宅時や調理前後、食事前などには、こまめに手を洗うことを心がけましょう。



流水だけでなく、石けん・ハンドソープを使って正しい手洗いを行うことで、感染予防効果が大きくなります。また、咳エチケットとして、咳や鼻水等の風邪症状がある際は、正しくマスクを着用することで周囲への感染拡大を防ぐことができます。人が多い場所へ出かける際はマスクを着用する、適宜喚起して空気の入れ替えを行うことも大切です。

## ②免疫力を高める

免疫力が弱くなっていると、感染症にかかりやすくなったり、感染した際に症状が重くなることがあります。普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を摂りましょう。肉・魚・卵・乳製品・大豆製品などのタンパク質と、緑黄色野菜やきのこなどを意識して食べることをお勧めします。

## ③予防接種を受ける

インフルエンザや新型コロナワクチンは、予防接種を受けることで重症化が予防できます。特に感染した際に重症化しやすい定期接種の対象者（65歳以上の方、60～64歳で一定の障害などを有する方）は、予防接種についても検討してみてください。

●お問い合わせ先  
町健康推進課  
☎096-235-8711

## Fitness

## 甲佐町フィットネスセンター

## 動いて、笑って、脳をリフレッシュ！

甲佐町フィットネスセンターでは、認知症予防教室『元気になる脳活』を開催します。物忘れが気になる人や、楽しく運動したい人、認知症予防に取り組みたい人、集中力を高め

たい人を対象に、さまざまな運動を提供します。講座内容には、認知症に関する講話やストレッチ、

筋力トレーニング、二人組ウォーキング、ラダートレーニング、整理運動などが含まれます。教室に参加して体も心もリフレッシュし、元気に過ごしましょう！参加者同士の交流や新しい友達作りの場にも最適です。

## ●開催日時

12月14日(土)・21日(土)・28日(土)  
13時～14時30分

※12時30分から受付開始

## ●参加費

施設利用料のみ

## ●定員

15人程度

## 今月の講師



那須 賢志さん  
(健康運動指導士)



▲「元気になる脳活」で体も心もリフレッシュしましょう

## ●お問い合わせ先

甲佐町フィットネスセンター  
(町総合保健福祉センター内)  
☎096-235-8712

## スマイル

わが家の「笑顔」を紹介します

### 赤ちゃんの笑顔 募集中！

未就学児のお子さんの  
笑顔を広報紙に掲載しま  
せんか？応募期限は  
毎月7日まで。  
ご応募お待ち  
しています▶



■お問い合わせ先  
町企画課  
☎096-234-1115



古閑 <sup>たいよう</sup>大葉ちゃん（2歳）

父・信介さん

母・万莉さん（下豊内区）

寝起きのスマイル！妹のお世話  
がんばってます？？

## 12月・1月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

### +4か月児健診

12月19日（木）午前9時

1月16日（木）午前9時

### +7か月児健診

12月19日（木）午前10時

1月16日（木）午前10時

### +ピカピカ1歳教室

12月13日（金）午前9時20分

### +1歳6か月児健診

1月14日（火）午後1時

### +すくすく2歳児子育て相談

12月20日（金）午前9時20分

### +3歳児健診

1月14日（火）午後1時10分

※健診などの日時は変更となる場合があります。対象の方に  
個別にお送りする通知を必ずご確認ください。

## ● 12月の子育て支援カレンダー

●甲佐町子育て支援センター（竜野保育園内）☎096-234-0305

2日(月)	身体測定（身長・体重）
4日(水)	シール遊び
6日(金)	クリスマスリース作り
9日(月)	ブロック遊び
11日(水)	シャボン玉遊び
13日(金)	お散歩
16日(月)	小麦粉粘土遊び
18日(水)	園庭遊び
20日(金)	クリスマス帽子遊び
23日(月)	ままごと遊び
25日(水)	クリスマス会（要予約）
27日(金)	製作（お正月飾り）

育児相談（電話・面接） 月～金曜日 午前9時30分～午後4時

体験保育 月・水・金曜日 午前9時30分～正午

## ● 休日当番医

月 日	当番医	電話番号
12月1日	荒瀬 医院	096-234-1161
12月8日	谷田 病院	096-234-1248
12月15日	小屋迫 医院	096-234-0165
12月22日	荒瀬 病院	096-234-1161
12月29日	谷田 病院	096-234-1248

●日程は変更になる場合があります。最新情報は町公式ウェブサイトなどをご確認ください