

## 保健センターの教室など

### 全地域 もうすぐパパママ教室

- \*対象/妊娠6～8か月の妊婦と家族
- \*とき/1月21日(土) 午前9時15分～正午(受付:午前9時～)
- \*ところ/大垣市保健センター
- \*内容/赤ちゃんのお風呂の入れ方、ミルクの作り方、妊娠疑似体験、コミュニケーションの取り方など
- \*定員/30家族(先着順)
- \*持ち物/母子健康手帳、冊子「すこやかに」
- \*申込/1月4日から、同センター(☎75-2322)へ



### 上石津・墨俣地域 乳幼児相談

- \*対象/乳幼児を持つ保護者
- \*とき/①1月17日(火) 午前9時～11時  
②1月31日(火) 午前9時～11時



- 時～11時
- \*ところ/①墨俣保健センター ②上石津保健センター
- \*内容/子どもの発達や育児などの相談
- \*持ち物/母子健康手帳
- \*問合せ/①墨俣保健センター(☎62-3112) ②上石津保健センター(☎45-2933)へ

### 全地域 糖尿病予防教室

- \*対象/検査で参加を勧められた人、糖尿病に関心のある人
- \*とき/2月4・11日 いずれも土曜日の午前9時～正午
- \*ところ/大垣市保健センター
- \*内容/糖尿病の説明、栄養指導、運動実技、調理実習など
- \*定員/20人(先着順)
- \*参加料/510円(材料費)
- \*持ち物/エプロン、三角巾、運動服、タオル、飲み物
- \*申込/1月4日から、同センター(☎75-2322)へ



## 注意!! ノロウイルスが流行

感染力が強く、吐き気、おう吐、下痢、腹痛などを引き起こすノロウイルス。この冬はとくに流行しており、注意が必要です。詳しくは大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

### どうやってうつるの?

感染した人のもつウイルスが、次のような経路で他の人に感染します。

- ▶ドアノブや手を介して口に入る
  - ▶十分に手洗いをせず調理し、ウイルスが食品につく
  - ▶おう吐物や便の処理が不十分で、空気中に漂ったウイルスを吸い込む
- また、二枚貝の生食により感染することもあります。

### 予防のポイント

- ◎トイレの後、調理や食事の前などはよく手を洗う
- ◎感染者のおう吐物や便の処理を適切に行う
- ◎食品はしっかり加熱調理する

### 消毒は塩素系漂白剤で

ノロウイルスの消毒は、家庭用の塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウムを含むもの)を水で薄めたもので、浸すように拭くのが有効です。塩素系漂白剤は、金属を腐食させたりプラスチックを劣化させたりするので、拭いた場所は後から水拭きしてください。

用途	水の量	漂白剤の量
感染者のおう吐物や便がついた場所の消毒	1 l	20ml
調理器具の消毒、床やドアノブなどの日常清掃	1 l	4 ml

## 学んで守る! 自らを 介護予防教室

### ▶ストレスと免疫

- ◆とき/1月11日(水) 午後1時30分～2時30分
- ◆ところ/上石津老人福祉センター
- ◆問合せ/市総合在宅介護支援センター(☎77-2255)へ

### ▶転ばない元気な身体づくり

- ◆とき/1月24日(火) 午後1時30分～3時
- ◆ところ/お勝山ふれあいセンター
- ◆問合せ/お勝山在宅介護支援センター(☎71-2252)へ



### ▶生活の中に運動を取り入れましょう

- ◆とき/1月25日(水) 午後1時30分～3時
- ◆ところ/中川ふれあいセンター
- ◆問合せ/中川在宅介護支援センター(☎82-8850)へ
- ▶ストレスと免疫
- ◆とき/1月25日(水) 午後1時30分～2時30分
- ◆ところ/墨俣老人福祉センター
- ◆問合せ/市総合在宅介護支援センター(☎77-2255)へ

### おわびと訂正

本紙12月1日号10面に掲載しました「胃がんリスク検診」、「肝炎検診」、「前立腺がん検診」の受付時間に誤りがありました。正しくは、次のとおりです。おわびして訂正します。

検診名	とき
胃がんリスク検診	1/14(土) <受付> 13:30～14:15
	1/16(月) <受付> 13:00～13:45
肝炎検診	1/14(土) <受付> 14:30～14:45
前立腺がん検診	1/16(月) <受付> 14:00～14:15

## 街頭献血にご協力をお願いします!

とき	ところ(すべて400ml限定)
1/4(水) 9:00～11:30, 13:00～16:00	イオンモール大垣(外野)
1/7(土) 9:30～12:00, 13:30～16:00	イオンタウン大垣(三塚町)
1/9(月・祝) 9:30～12:00, 13:30～16:00	イオンタウン大垣(三塚町)
1/12(木) 9:45～12:00, 13:30～16:00	アクアウォーク大垣(林町)
1/18(水) 9:30～12:00, 13:30～16:00	大垣市役所
1/19(木) 9:30～12:00	大垣市役所
1/20(金) 9:00～11:30, 13:00～16:00	イオンモール大垣(外野)
1/21(土) 9:00～11:30, 13:00～16:00	イオンモール大垣(外野)
1/22(日) 9:00～11:30, 13:00～16:00	イオンモール大垣(外野)

血液は人工で造ることができず、長時間の保存ができません。そのため、患者に必要な血液を十分に供給するには、絶えず健康な人の新鮮な血液が必要となります。

特に、冬場は風邪などで体調を崩す人が多く、献血協力者が減少しがちです。みなさんのご協力をお願いします。

- ◆対象/男性は17歳～69歳、女性は18歳～69歳の健康な人(65歳～69歳の人は、60歳～64歳の間に献血経験が必要)

### 「はたちの献血」キャンペーン

<1月1日～2月28日>

標語 **二十歳の君がつなげる命**



新たに成人式を迎える「はたち」の若者を中心に、広くみなさんに献血に関する理解と協力を呼びかける「はたちの献血」キャンペーンが、全国一斉に行われます。

献血を通して、社会貢献することの素晴らしさを感じてみませんか。