

保健センターの教室など

大垣地域 乳幼児相談

- * とき / 3月3・10・17・24日
いずれも水曜日の午前9時～11時
- * ところ / 大垣市保健センター
- * 内容 / 育児や発育などの相談
- * 持ち物 / 母子健康手帳
- * 申込 / 2月16日から、同センター (☎75-2322) へ



全地域 ひよこ学級

離乳食
(前期)

- * 対象 / 5～6か月児の保護者
- * とき / 3月1日(月) ①午前9時30分～10時30分(受付:午前9時20分～)、②午前10時45分～11時45分(受付:午前10時35分～)

- * ところ / 大垣市保健センター
- * 内容 / 離乳食の進め方、事故予防の話など
- * 定員 / 各15人(先着順)
- * 持ち物 / 母子健康手帳
- * 申込 / 2月16日から、同センター (☎75-2322) へ

全地域 離乳食(中期～後期) ひよこステップ学級

- * 対象 / 7～11か月児の保護者
- * とき / 3月5日(金) 午前10時～10時45分(受付:午前9時50分～)
- * ところ / 大垣市保健センター
- * 内容 / 離乳食(中期～後期)の進め方、歯科指導
- * 定員 / 15人(先着順)
- * 持ち物 / 母子健康手帳
- * 申込 / 2月16日から、同センター (☎75-2322) へ



大垣・上石津・墨保地域 健康相談

- * とき / 下表のとおり いずれも午前9時～11時

- * 内容 / 生活習慣病の予防、こころの病などに関する相談
- * 申込 / 理学療法士・歯科衛生士・栄養士による「一般相談」と「こころの相談」は要予約

内容	とき	ところ・問合せ
一般相談 理学療法士・歯科衛生士・栄養士・保健師による相談	3 / 2(火)・16(火)	大垣市保健センター (☎75-2322)
	3 / 16(火)	上石津保健センター (☎45-2933)
	3 / 11(木)	墨保保健センター (☎62-3112)
こころの相談 保健師による相談	3 / 9(火)	大垣市保健センター (☎75-2322)

遅らせないで！子どもの予防接種

新型コロナウイルス感染症の影響で、お子さんの予防接種を遅らせていませんか。

子どもの予防接種は、適切な時期に受けることが大切です。母子健康手帳をもう一度確認し、まだ予防接種を受けていない人は、市内予防接種協力医療機関(市HPに一覧を掲載)に事前に連絡し、接種日を確認のうえ早めに接種を受けてください。期間を過ぎると接種が有料となります。

<麻しん・風しん>

- ◆ 対象 / 市内に住民登録している平成26年4月2日～27年4月1日生まれの子(令和3年4月に小学1年生になる子) ※対象者には、昨年4月上旬に案内を送付済。また、未接種者には昨年10月末に案内を送付済
- ◆ 無料接種期間 / 3月31日まで

<ジフテリア・破傷風>

- ◆ 対象 / 市内に住民登録している平成20年4月2日～21年4月1日生まれの子(現在の小学6年生) ※対象者には、昨年7月上旬に予診票や医療機関一覧表などを送付済。また、未接種者には昨年11月末に案内を送付済
- ◆ 無料接種期間 / 13歳の誕生日の前日まで

問合せ

大垣市保健センター (☎75-2322)
上石津保健センター (☎45-2933)
墨保保健センター (☎62-3112)

まごころ

次の皆さんからご寄付(令和2年12月分)をいただきました。ありがとうございました＝敬称略＝。



- [市民病院へ]
▷大垣キワニスクラブ キワニストール50体、ハンドタオル70枚 ▷高木義夫 3万円 ▷大垣友の会 1万円
- [社会福祉事業充実のため]
▷大垣市赤十字奉仕団 手指消毒液360本、衛生用手袋16,200枚

- [災害に強いまちづくりのため]
▷テンイー合同会社 水発電機1台
- [丸の内公園整備事業のため]
▷加藤修 1万円
- [金生山化石館の化石資料充実のため]
▷矢橋一子 化石102点
- [小中学校教育の充実のため]
▷エアコン及び洋式便器の設置100%を実現する会 13万9,174円 ▷久富電設㈱ 320万円
- [北小学校へ]
▷㈱大垣共立銀行 プログラミング学習機10台
- [小学校4校へ]
▷神鋼造機㈱ 児童用図書140冊

感染症予防のための食生活を心がけましょう！

日ごろの食生活の乱れは、感染症が重症化するリスクを高めるとされており、免疫力を高めるために、1日3食、さまざまな食品を食べて、多種多様な栄養素を摂取しましょう。コロナに負けない体づくりのためにも、この機会に食生活を見直してみませんか。詳しくは、大垣市保健センター (☎75-2322) へ。

免疫力を上げる食材選びのポイント

- ①腸内環境を整える
腸は人体最大の免疫器官と言われ、この免疫機能を最大限に発揮するため、善玉菌を増やす発酵食品や、善玉菌の働きを良くする食物繊維やオリゴ糖などを摂取して、腸内環境を整えましょう。
- ②細胞や粘膜を強化する
免疫力を高めるため、免疫細胞の働きを良くする良質なたんぱく質や、異物から身を守るバリアとなる粘膜の状態を整えるビタミンAを摂取しましょう。



③免疫細胞を活性化させる

免疫力を低下させる活性酸素の増え過ぎを防ぐため、カロテン、ビタミンC、ビタミンEなどの抗酸化作用の強い栄養素を摂取して、免疫細胞を活性化させましょう。

免疫力を上げる食事の摂り方

- ①温かいものを食べよう
体温と免疫力には深い関係があり、体温が上がると血液の流れが良くなり免疫力が高まります。温かい飲み物や汁物を食事に取り入れて、体の中から温めましょう。
- ②よく噛んで食べよう
唾液には免疫物質が含まれており、口腔内の乾燥を防いで細菌の侵入を防ぎます。よく噛んで食べるように心がけましょう。
- ③楽しく食べよう
おいしい！楽しい！と感じることでリラックス効果が高まり、免疫力も高まります。ストレスを解消して楽しく食べましょう。

