

保健センターの教室など

大垣地域 乳幼児相談

- * とき / 12月1・8・15・22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 / 11月15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 / 12月2日(木) 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 / 11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 / 12月7日(火) 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 / 11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 / 11月15日から、各保健センターへ



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	12/7(火)・21(火)	大垣市保健センター (☎75-2322)
	12/21(火)	上石津保健センター (☎45-2933)
	12/9(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	12/14(火)	大垣市保健センター (☎75-2322)

家庭でつくる“いのち”の教育

～誰もが大切な存在であることを伝えよう～

子どもは「愛されること」で、自分や他人を愛することを学びます。「自分はかけがえのない大切な存在だ」という思いをはぐみながら、「同じように、他の人も大切な存在なのだ」と教えることが、家庭の役割として重要になっています。

お子さんと一緒に、母子健康手帳を見ながらゆっくり話をしてみましょう。「お母さんはこんなに頑張って産んでくれたんだ」「家族に愛されて幸せだな」と感じられるようにすることは、家庭でしかできない「いのち」の教育です。

詳しくは、大垣市保健センター (☎75-2322) へ。

“いのち”をはぐくむ家庭の役割

- ♥ 家族での食事を大切に
- ♥ 家族一緒に汗を流して働く(地域の奉仕活動など)
- ♥ 子どもをしっかり抱きしめる
- ♥ 子どもの話をじっくり聞き、子どもによく話しかける
- ♥ 幼児期には、本の読み聞かせをする
- ♥ 早寝早起きなどの基本的な生活習慣を身につける



感染症予防のためにも

口呼吸から鼻呼吸へ

新型コロナウイルス感染症の感染予防対策としてマスクを着用する機会が増え、「口呼吸」になりがちの人が増えています。

口呼吸を習慣にしてしまうと、身体にはさまざまな影響を及ぼすことがあるため、日頃から鼻呼吸を心掛けることが大切です。

詳しくは、大垣市保健センター (☎75-2322) へ。

●口呼吸が身体に及ぼす影響は？

- ・ 風邪などの感染症やアレルギーになりやすい
- ・ むし歯や歯周病、口臭の原因になりやすい
- ・ 歯並びが悪くなる
- ・ 顔の筋肉が衰え、老化の原因になることもあります

●なぜ、鼻呼吸がいいの？

- ・ 外気を取り込む際に、細菌やウイルスを排除できる
- ・ 口呼吸によって発症した歯周病には、糖尿病を悪化させる危険性があり、重度の歯周病の人は脳梗塞のリスクが上がる恐れがある

お口の体操で口呼吸を改善しよう！

右のQRコードにアクセスして、日本歯科衛生士会が制作した「マスクをしたままできるお口の体操」の動画を参考に、口呼吸を改善しましょう。



QRコード

無料風しん抗体検査を受けましょう！

昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性を対象に、令和4年3月31日までの期間で、無料で風しんの抗体検査と定期予防接種を実施しています。今年度の対象者には、クーポン券を送付しましたので、受託医療機関で受診してください。詳しくは、大垣市保健センター (☎75-2322) へ。

◆令和3年度クーポン券の送付対象者

市内在住の昭和37年4月2日から昭和41年4月1日生まれの男性(昭和41年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性で、検査を希望する人は同センターへご連絡ください。随時、クーポン券を送付します。すでにクーポン券を利用して抗体検査や予防接種を受けた人は、対象となりません)

◆受診時の持ち物

- ①クーポン券(有効期限があります)
- ②運転免許証や健康保険証、マイナンバーカードなど(住所、氏名、生年月日が確認できるもの)

※定期予防接種対象者は、①②および抗体検査の結果など風しん抗体価が記載されているものをお持ちください

受託医療機関など詳しくは市HPをご覧ください



市HP

～園芸で生活を楽しもう～

お勝山ふれあいセンター

- ▶ とき / 12月9日(木) 午後1時30分～3時
- ▶ ところ / かたらいプラザ1階娯楽集会所
- ▶ 申込 / 11月16日から、同センター (☎71-2252) へ

中川ふれあいセンター

- ▶ とき / 12月15日(水) 午後1時30分～3時
- ▶ ところ / 2階会議室(大)
- ▶ 申込 / 11月16日から、同センター (☎82-8850) へ

いつまでも健康に！ 介護予防教室

共通事項

- ◆ 定員 / 各会場15人(先着順)
- ◆ 参加料 / 500円
- ◆ 持ち物 / シャベル、エプロン、ビニール手袋、持ち帰りビニール袋
- ※ 申込は、どちらかの会場で1人1回まで

