

保健センターの教室など

全地域 ひよこ学級

離乳食
(初期)

- *対象 / 5～6か月児の保護者
- *とき / 12月5日(月) 午前9時30分～11時(受付:午前9時20分～)
- *ところ / 大垣市保健センター
- *内容 / 離乳食(初期)の進め方、事故予防の話など
- *定員 / 20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

*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 / 20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



大垣地域 乳幼児相談

- *とき / 12月7・14・21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 / 育児や育児などの相談
- *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 ひよこステップ学級

離乳食(中期～後期)

- *対象 / 7～11か月児の保護者
- *とき / 12月1日(木) 午前10時～10時45分(受付:午前9時50分～)

*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



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	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	12/6(火)・20(火)	大垣市保健センター(☎75-2322)
	12/20(火)	上石津保健センター(☎45-2933)
	12/8(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	12/13(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るんだ」「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)
- ♥子どもをしっかりと抱きしめる
- ♥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

介護予防教室

天然素材の器でミニ庭園を作ってみよう!

- *とき / 12月8日(木) 午後1時30分～3時
- *ところ / お勝山ふれあいセンター

ター1階娯楽集会室(牧野町)

- *定員 / 20人(先着順)
- *参加料 / 500円
- *持ち物 / 手袋、持ち帰り用の大きめのビニール袋
- *申込 / 11月15日から、同センター(☎71-2252)へ



新型コロナウイルス感染症

もしもの自宅療養に備えて日ごろからご準備を!

新型コロナウイルス感染症は、現在も感染が続いており、多くの人が自宅療養されています。もしもの自宅療養に備えて、日ごろから2週間分程度の食料・飲料、日用品の準備をお願いします。

詳しくは、市HPまたは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

<準備しておきたい日用品の例>

常備薬、市販の解熱鎮痛剤、生理用品、マスク、消毒用品、ビニール手袋、ごみ袋、ミルクやおむつ(乳幼児や高齢者がいる世帯)など

正しく知ってしっかり予防!

インフルエンザ

問合せ/大垣市保健センター(☎75-2322)

かからない・うつさないために

インフルエンザを予防するための3原則「感染経路を断つ」「抵抗力をつける」「免疫をつける」を実践しましょう。

①感染経路を断つ

- ・帰宅後の手洗いや、アルコール製剤による手指衛生を徹底する
- ・外出時はマスクをつける
- ・こまめに部屋を換気する
- ・室内では、加湿器などを使って適度な湿度(50～60%)を保つ
- ・できるだけ人混みを避ける



②抵抗力をつける

- ・バランスのよい食事と十分な睡眠をとる
- ・適度な運動を心がける



③免疫をつける

- ・予防接種を受ける

発熱などの症状があると思ったら...

◆外出を避け、まずは、かかりつけ医などの身近な医療機関に、電話で相談してください。

- ・特に65歳以上の高齢者など重症化リスクがある人は、発熱外来を受診しましょう
- ・かかりつけ医を持たない場合や、相談先に迷う場合は、受診・相談センター(西濃保健所内、☎73-1111 内線273)または、電話相談体制整備医療機関(市民病院内、☎77-0783)に相談してください。



- ◆ほかの家族と別の部屋で療養する
- ◆感染者も家族や周りの人もマスクをつける
- ◆こまめに水分補給をする
- ◆こまめに部屋を換気する
- ◆バランスのよい食事と十分な睡眠をとる

