

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2日(月)
午前10時～11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(初期)の進め方と試食、事故予防の話など
- *定員／30組(先着順)
- *持ち物／母子健康手帳
- *申込／11月18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5日(木)
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／30組(先着順)
- *持ち物／母子健康手帳
- *申込／11月18日から、同センター(☎75-2322)へ

大垣・上石津・墨俣地域 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	12/3(火)・17(火)	大垣市保健センター(☎75-2322)
	12/17(火)	上石津保健センター(☎45-2933)
	12/12(木)	墨俣保健センター(☎62-3112)
こころの相談 保健師による相談	12/10(火)	大垣市保健センター(☎75-2322)
	12/20(金)・26(木)	大垣市役所2階会議室2-4 ※申込は大垣市保健センターへ

全地域 ぱくぱくキッチン

- *対象／2歳以上の未就学児と保護者
- *とき／12月3日(火)
午前9時30分～11時
(受付：午前9時15分～)
- *ところ／大垣市保健センター
- *内容／親子で簡単なおやつを作る
- *定員／12組(先着順)
- *持ち物／エプロン、三角巾、手拭き用タオル、飲み物
- *申込／11月18日から、同センター(☎75-2322)へ

大垣地域 乳幼児相談

- *とき／12月4・11・18・25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



- *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



いつまでも健康に！ 介護予防教室

リズム体操で脳トレ(脳トレ)

- *とき／12月4日(水) 午後1時30分～3時
- *ところ／サットヴァの園会議室(多芸島)
- *定員／15人
- *備考／マスク着用で参加
- *申込／同施設(☎88-1778)へ

園芸で生活を楽しもう～手作りリースで季節を楽しむ～(園芸療法)

- *とき／12月5日(木) 午後1時30分～3時
- *ところ／お勝山ふれあいセンター2階会議室
- *定員／20人(先着順)
- *参加料／500円
- *持ち物／はさみ、ペンチ(可能なら)、エプロン、持ち帰り用の袋
- *備考／マスク着用で参加
- *申込／11月18日から、同センター(☎71-2252)へ

一緒に運動しよう会(運動機能向上)

- *とき／12月7日(土) 午前10時～11時30分
- *ところ／まちなかケアセンター2階まちなかりハビリサロン(南瀬町)
- *定員／30人(先着順)
- *備考／運動しやすい服装・かかとがある靴・マスク着用で参加
- *申込／同サロン(☎71-8015)へ

元気に年越し！リズムで脳トレ(脳トレ)

- *とき／12月12日(木) 午後1時30分～2時30分
- *ところ／サンヴェール大垣(東町)
- *定員／15人(先着順)
- *備考／マスク着用で参加
- *申込／同施設(☎81-2215)へ

買い物deリハ(買い物、健康状態のチェック、体操)

- *とき／12月24日(火) 午後1時30分～3時30分
- *ところ／イオンタウン大垣1階MAPエリア22(三塚町)
- *定員／20人(先着順)
- *持ち物／飲み物、タオル、買い物に必要なお金、エコバッグ
- *備考／運動しやすい服装・マスク着用で参加。自宅まで送迎も可能(上石津地域を除く) ※送迎は5人まで(先着順)
- *申込／(株)リリフル(☎84-2325)へ

正しく知ってしっかり予防！ インフルエンザ・新型コロナウイルス

インフルエンザや新型コロナウイルスは感染力が強いので、流行すると一気に感染者が増加します。高熱が続くなど症状も重いので、乳幼児や高齢者、免疫力が低下している人は注意が必要です。

《かからない・うつさないために》

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
- ・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
- ・できるだけ人混みや繁華街を避け、外出時はマスクを着用する

②抵抗力をつける

- ・バランスのよい食事と十分な休養をとる
- ・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…》

- ・外出を控え、無理をして学校や職場などに行かないようにする
- ・咳やくしゃみなどの症状がある時は、できるだけ不織布マスクを着用して、咳エチケットを徹底する
- ・こまめに水分補給をする
- ・バランスのよい食事と十分な休養をとる
- ・高熱が続くなど、体調が悪い時は早めに医療機関を受診する

家庭でつくる「いのち」の教育

子どもは「愛されること」で、自分を愛し、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」という思いをはぐくみながら、「同じように、他の人も大切な存在なのだ」と伝えることが、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、これまでの成長を振り返ってみましょう。お子さんが「家族に愛されて幸せだな」と感じることは、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」の大切さを伝える家庭の役割を実践しましょう

- ・家庭での食事を大切にすること
- ・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