

■ 大人も子供も要注意！「夏にはやる感染症」

冬に流行するイメージの強い感染症ですが、実は夏にも注意が必要です。

ウイルスの流行には、気温と湿度が関係しています。エアコンが効いた場所は、低温で乾燥している場合が多く、ウイルスに感染しやすい冬と似た環境になっています。

暑い季節は基礎代謝が落ち、食欲が低下しがちです。そうすると、エネルギー不足から免疫

力も低下します。また、気温が上昇すると、屋外と室内の温度差により自律神経のバランスが崩れ、免疫力はさらに低下してしまいます。

季節を問わず、予防と対策が大切です。日常生活の中で、次のことに気を付けましょう。

- 1.規則正しい生活
- 2.食事 冷たいものを多くとりがちですが、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

- 3.うがい・手洗い
- 4.健康に過ごせる室内環境
エアコンを効果的に使い、室内を心地よく保つこと。夏は温度を26～28℃、湿度を60%前後に保ち、定期的に換気をしましょう。
- 5.室内の除菌



■ 食中毒にご注意ください

夏は、細菌による食中毒に特に注意が必要な季節です。気温と湿度が高いこの時期は、食中毒が発生しやすくなります。

中でも注意したいのが、牛肉や鶏肉などに付着する「腸管出血性大腸菌（O157、O111など）」や「カンピロバクター」等で、抵抗力の弱い高齢者や子ども等は特に気をつけなければなりません。

予防の3原則を心がけ、食品を安全に食べましょう。

食中毒予防の三原則

- 1.菌をつけない
食べ物に菌がつかないように、手洗いをしっかりしましょう。
- 2.細菌を増やさない
食品は低温保存！購入したら早めに冷蔵庫に入れて食べましょう。
- 3.細菌をやっつける
肉・魚料理はしっかり加熱！使用器具は洗剤でよく洗いましょう。

■ ラジオ体操用ラジオ またはCDを支給します

ラジオ体操を実施する団体に、ラジオ本体1台またはラジオ体操用のCD1枚を、1団体につき1回、支給します。

■支給の条件

- ・5人以上の市民で構成される団体であること
- ・月2回以上、ラジオ体操を実施できること
- ・市が行う健康に関するアンケートに協力できること

■申込方法 支給申請書と実施計画書を健康増進課に提出

相 談

■ 育児・母乳・栄養相談

お子さまの成長・発達や授乳、離乳食に関しての相談をお受けします。

■日時 8月2日(月)

午前9時30分～11時

※45分刻みでの予約制です。

■場所 ゆうゆう館

■相談員

保健師、助産師、管理栄養士

■持ち物 母子健康手帳、案内状(乳幼児健診でもらった場合)

■申込期限 7月29日(木)

■ 子育て巡回相談

子育てに関する様々な悩みや心配ごとの相談を、保育士や臨床心理士等がお受けします。

子育て支援センターつくし

■日時 7月19日(月)

午前9時～11時

※奇数月に実施予定です。

■場所 子育て支援センターつくし(ゆうゆう館内)

■相談員

公認心理師、保育士

子育て支援センターみるく

■日時 7月26日(月)

午前9時～11時

■場所 子育て支援センターみるく(わかば保育園内)

■相談員

臨床心理士、看護師、保育士
※初めて利用する方は、入館者登録代200円(キャッシュレス決済のみ可)がかかります。

※相談日以外は随時、保育士が相談をお受けしています。

しもつけワイズ

問3

①しもつけ風土記の丘資料館のエコバッグ作り教室で用いられる写し取りの技法は？
②双鉤墳墓
③拓本