

■ 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
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

教室

■ 健康づくり基礎教室

おうちでの運動にお困りではありませんか？一緒に教室に参加して、よりよい生活に変えてみましょう！

■日時 8月28日(月)

午前9時15分～午後0時30分

■場所 ゆうゆう館

■対象者

健康診断を受けた市内在住の20歳以上の方及びそのご家族

■定員 20名

■内容

健診結果の見方、脳トレ、家でできる運動の実践、バランスの良い食事のポイント

■服装・持ち物

運動ができる服装、運動靴、健診結果、筆記用具、飲み物(お茶か水)

■申込期限 8月24日(木)

■ ラジオ体操用ラジオ・CDの支給

子どもから高齢者まで参加できるラジオ体操を広めるため、ラジオ体操を実施する団体に、ラジオ本体またはラジオ体操用CDを支給します。

ご近所の方、お友達と誘い合って、ラジオ体操を始めてみませんか？

■対象者

5人以上が活動する市民で構成される自主団体

■支給要件

次のすべてを満たすこと

- ・月2回以上、ラジオ体操を実施できる
- ・年1回以上、市が配布する健康に関するアンケートに協力できる

■支給する事業用品

ラジオ本体1台またはラジオ体操用CD1枚
※1団体につき1回限り。

■申請方法

支給申請書及び実施計画書を健康増進課へ提出

※詳しくは市ホームページをご覧ください。健康増進課へお問い合わせください。

■ フレッシュママ・パパ教室 (両親学級:栄養編)

出産を控えたご両親が、安心して出産が迎えられるように実施しています。ママ・パパ、どちらかだけの参加も可能です。7月6日(木)実施の運動編との重複参加はできません。

■日時 7月27日(木) 午後1時30分～3時30分

■場所 ゆうゆう館

■対象者 妊娠中の方とそのご家族

■定員 15組(予約制)

■内容

産後の生活について、抱っこの仕方、妊娠中の食生活、保育施設の紹介、子育てセンターつくしの見学会

■持ち物・服装

母子健康手帳、ママと赤ちゃんのスマイル親子プラン(妊娠届出時に記入した用紙)、スリッパ、バスタオル、筆記用具、飲み物、父子手帳(パパが参加する場合)

■申込期限 7月25日(火)

※定員になり次第終了します。