



健  
康  
だ  
よ  
り

スマイルエイジング  
笑顔で歳を重ねよう！

## ◎ 感染症を予防しましょう！

### 基本的な感染対策

#### ● 手洗い・うがい・咳工チケット

- 外から帰つたら、まずは石けんでしっかりと手を洗いましょう。うがいをして、のどを清潔に保ち乾燥を予防しましょう。
- 咳やくしゃみをするときにはマスクを着けるか、ハンカチや袖で口と鼻を覆いましょう。



#### ● 3密の回避・マスクの着用

- 密閉、密集、密接を避けましょう。
- 3密を避けられない場所ではマスクを着用しましょう。



#### ● 換気・加湿

- 窓を開けて、定期的に部屋に新しい空気を入れましょう。対角線上に風を通すと数分間でも効果的です。
- 加湿器等を使って、40%～60%の湿度を保ちましょう。



#### ● 食事・運動・睡眠

- 免疫力を高めて、感染症にかかりにくい身体をつくりましょう。

問 健康増進課（☎ 71-1817）

### 【キッズキッチン食育教室】

食の知識や調理技術を習得し、家庭での食育をサポートする教室です。

#### ■ もぐもぐはかせ教室

- 対象 1歳半～3歳児とその保護者
- 日時 2月7日(土) 9:45～10:25
- 内容 おひなさま手まり寿司作り！等
- 定員 10組（親子20人程度、先着順）
- 参加料 1組50円
- 持参するもの ハンカチ、お茶

#### ■ ミニしおくいくはかせ教室

- 対象 3歳半～就学前の子ども（保護者は見学のみ）
- 日時 2月7日(土) 11:00～11:45
- 内容 おひなさまカップ寿司でひな祭りをお祝いしよう！
- 定員 6人（先着順） ○ 参加料 1人100円
- 持参するもの エプロン、三角巾、マスク、ハンカチ、お茶
- 場所 スマイルキッズ
- 申込期限・方法 1月30日(金)までに電話または窓口

問・申健康増進課（☎ 71-1815）

### 【食育レシピ集を活用しましょう！】

健康づくりを推進することを目的に「野菜摂取増加に向けた取組」を実施しています。「食育レシピ集」を参考に、野菜不足の人やお子さんと一緒に楽しく食育を実践したい人等におすすめです。毎日の食事作りに活用して下さい。

- 内容 季節・食材ごとのレシピ等
- 入手方法 市ホームページからダウンロード※保健センターで貸出を行っています。コピーしてご利用ください。

問 健康増進課（☎ 71-1815）

【市HP】



### 【あんしん子育てひろば（託児あり）】

- 対象 未就学児とその保護者
- 日時 1月16日(金) 13:30～15:30
- 場所 スマイルキッズ
- 内容 小児科医講話「子どもの発達と関わり方」、図書館司書講話「絵本の読み聞かせのポイント」、個別相談、身体測定（希望者のみ）
- 定員 20組（先着順） ● 参加料 無料
- 持参するもの 母子健康手帳、筆記用具
- 申込期限・方法 1月14日(水)までに電話またはWEB申請

問・申こども家庭センター（☎ 82-2526）

