

【健康推進係からのお知らせ】

徹底！手洗い習慣！

冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が増える季節です。皆さんは日頃から、外から帰った時、トイレの後、調理の前、食事の前は必ず石けんで手を洗っていますか？

トイレの後には洗っていても、食事前には洗わない人や、石けんは使わずサッと流すだけの人、感染症がはやりだしてか

ら手洗いする人など、正しい手洗いを習慣にしている人は少ないかもしれません。

感染症予防は「手洗い」に始まり「手洗い」に終わるとも言われています。赤ちゃんや小さい子どもは、上手に手を洗えません。一般的な感染症が命取りになる方もいらっしゃいます。自分だけ正しく手洗いしているから大丈夫ではなく、家族みんな、職場全体でなど、正しい手洗いを習慣にしたいものです。

<正しい手の洗い方>

手洗いの前に ・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



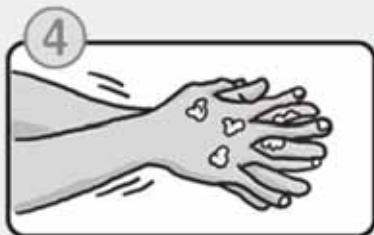
流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。



今月の一品



ポークチャップ



1人分のカロリー 【212Kcal】

提供：保健福祉施設すばる

豚肉には良質のたんぱく質や、糖質の代謝を促進するビタミンB1が多く含まれ、玉ネギに含まれる硫化アリルには、ビタミンB1の吸収をよくする働きがありますので、疲労回復に効果的です。

▶材料 4人分……………
・豚肩ローススライス220g・玉ネギ240g・ピーマン20g・油小さじ2・砂糖大さじ1強・ケチャップ大さじ2と2分の1・とんかつソース大さじ1・料理酒小さじ1・塩少々・こしょ

う少々

▶作り方……………

- ①豚肉は一口大に切る。
- ②玉ネギとピーマンは細切りにする。
- ③砂糖とケチャップ、とんかつソース、料理酒は合わせておく。
- ④フライパンに油を熱して肉を炒め、軽く塩・こしょうをして、取り出す。
- ⑤フライパンに油を入れて、玉ネギとピーマンを炒め、④を戻し入れ、③を加えて混ぜる。



□健康診査・相談・歯科

種類	期日（受付時間）	対象、その他
3・4か月児健康診査	12月17日(木) 13:00～13:10	平成27年8月～9月生 まれの乳児
7・8か月児健康相談	12月17日(木) 9:30～9:40	平成27年4月～5月生 まれの乳児
歯科相談	12月16日(水) 10:00～15:00	生後12か月の乳幼児
フッ素塗布 (虫歯予防)	12月16日(水) 9:30～15:30	1歳6か月～小学校入 学前の幼児
育児相談室	12月16日(水) 9:30～15:30	身体測定、子育て全般に ついての相談(予約制)

○場所 保健センター

●申し込み・詳細 健康推進係



子育てサロンに遊びにきません 12月は“クリスマス会”をします

12月は、楽しみいっぱいの手作りクリスマス会。楽しいダンスや、簡単なクリスマスの飾りを作って遊んだりします。異年代で楽しめる内容になっています

対 象	0歳～就学前のお子さんと保護者
日 時	12月18日(金)午前10時～11時30分
場 所	道営住宅芦別ふれあいステーション1階 (芦別駅前)
持 ち 物	飲み物
費 用	無料
申込期限	12月11日(金)までに電話で申し込み ※参加される方は事前の申し込みが必要です

●申し込み・詳細 子育て支援センター係

☎24-2778

□ひきこもり家族交流会のご案内

○日時 12月11日(金)午後1時30分～3時

○場所 滝川保健所2階母子相談室

○対象者 ひきこもっている子どもや兄弟姉妹がいて心配、同じ境遇の家族と話したいと思っている方など、ぜひご参加ください

○費用 無料

○その他 初めての参加を希望される方は、事前にお申し込みください。匿名参加も可能で秘密は厳守します

●申し込み・詳細 滝川保健所☎0125-24-6201

□集団予防接種

種類	期日	場所（受付時間）
B C G	1月7日(木)	保健センター（13:00～13:10）

○対象者 生後3か月以上1歳未満の乳児

○標準接種期間 生後5か月以上8か月未満

●申し込み 健康推進係

ボランティアスクールを開催します

ボランティアに関心がある学生や、医療・保健・福祉職を目指す学生が自らの夢へとつながる体験や交流等を通し、関心を深め自分自身の将来をみつめることを目的として開催します。

○日時 平成28年1月7日(木)～8日(金)

①7日は午前9時30分～午後3時30分

②8日は午前10時～午後4時

○場所 総合福祉センターほか

○内容 認知症サポーター養成講座、子育て擬似体験・親子との交流、福祉施設利用者との交流ほか

○対象 市内の中学生・高校生

○定員 15人

○参加費 無料

○申込締切 12月18日(金)

●申し込み・詳細 社会福祉協議会☎22-2194

市町村の助成により

ヒトパピローマウイルスワクチン

ヒブワクチン

小児用肺炎球菌ワクチン

の接種を受けた方へのお知らせ

平成25年3月31日までに、市町村の助成により、ヒトパピローマウイルスワクチン、ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチンのいずれかを接種した方のうち、接種後に何らかの症状が生じ、医療機関を受診した方は、接種との関連性が認定されると、医療費・医療手当が支給される場合がありますので、心当たりのある方は、具体的な請求方法等について、至急お問い合わせください。

●問い合わせ 独立行政法人医薬品医療機器総合機構の救済制度相談窓口／フリーダイヤル0120-149-931、ご利用になれない場合は03-3506-9411（有料）