



むし歯のない子の紹介

3歳児健診にて

(11月6日実施)

- ①むし歯をつくらないように日頃気をつけていることは?
- ②わが子の自慢できることは?

黒滝 颯花ちゃん(宮野沢)

- ①歯みがきを頑張っています。
- ②折りがみが上手です。



葛西 舞桜ちゃん(宮野沢)

- ①あまりお菓子をあげないようにしています。
- ②歌が上手です。



成田 来河ちゃん(薄市下)

- ①毎日しあげみがきをすること。
- ②元気がいいところ。



金澤 爽多ちゃん(花丘町)

- ①仕上げ磨き
- ②元気なところ



宮下 吏樹ちゃん(入船)

- ①仕上げみがきを頑張っています。
- ②元気いっぱいなところ



町民祭、今年の健康食も大好評でした

今年も食生活改善推進員

さんによる健康食の試食を行いました。メニューは野菜たっぷりものばかり!!

・きのこごはん

・酢の物

・鮭の石狩なべ風

試食した方からも、「おいしかった」と好評でした。野菜には、食物繊維やカリウム・ビタミンC・カロテンなどたっぷり含まれています。風邪予防にもなりますので、どうぞ家族みんなで野菜を積極的にとるよう心がけましょう。



インフルエンザについて

インフルエンザは日本では12月〜3月が流行するシーズンといわれています。

インフルエンザとかぜの違い

| | インフルエンザ | かぜ |
|-------|-----------------------------|---|
| 症状 | 高熱・頭痛・関節痛・筋肉痛・せき・のどの痛み・鼻水など | のどの痛み、鼻水、鼻づまり、くしゃみ、せき、発熱(高齢者では高熱でないこともある) |
| 発症 | 急激 | 比較的ゆっくり |
| 症状の部位 | 強い倦怠感など全身症状 | 鼻・のどなど局所的 |

インフルエンザの予防

- ◆流行前に
□インフルエンザワクチンを接種
- ◆インフルエンザが流行したら
□人ごみの多いところへの外出を控える
- 外出時にはマスクを利用
- 室内では加湿器などを使用して適度な湿度に

- 十分な休養、バランスの良い食事
- うがい、手洗い励行
- 咳エチケット

インフルエンザは、インフルエンザにかかった人の咳、くしゃみ、つばなどの飛まつ感染と共に放出されたウイルスをのどや鼻から吸い込むことによって感染します。

インフルエンザは感染しやすいので、インフルエンザにかかった人が無理をして学校や仕事等へ行くと、急激に感染を広めてしまうこととなりますので、注意してください。

◆乳幼児をお持ちの保護者の方へお願い

町では、各種乳幼児健診を実施しています。

当日、お子さんや保護者の体調が良くない(発熱、下痢・おう吐)ときは、次の健診を受診するようお願いいたします。

その際は、ご連絡下さい。

中里保健センター

☎ 57・3920

小泊保健センター

☎ 64・3748