

●●● 12月の健康カレンダー

母子保健 ～すくすく子育て～

◆育児相談◆

実施日	時間	場所	対象
2日(金)	午前9時30分 ～10時30分	内子保健センター	乳幼児
5日(月)		五十崎保健センター	
7日(水)		小田保健センター	

◆Come・カム教室◆

(親子で簡単にできるおもちゃ作り)

実施日	時間	場所	対象
12日(月)	午前10時 ～11時30分	小田保健センター	乳幼児 を持つ 保護者
13日(火)		内子保健センター	
14日(水)		五十崎保健センター	

※12月8日(木)までにお申し込みください。

◆母親学級◆

実施日	時間	場所	内容	対象
6日(火)	午前10時 ～正午	内子保健 センター	妊娠中の心得	妊婦

※12月1日(木)までにお申し込みください。

◆1歳6カ月児健康診査◆

実施日	受付時間	場所	対象
8日(木)	午後1時 ～1時15分	内子保健 センター	22年4～ 5月生まれ

◆3歳児健康診査◆

実施日	受付時間	場所	対象
1日(木)	午後1時 ～1時15分	内子保健 センター	20年10～ 11月生まれ

成人保健 ～家族みんなで健康づくり～

◆健康教室◆

教室名	実施日	実施時間	場所	対象
い喜い喜 教室	14日(水) 21日(水)	午前10時 ～11時30分	町民会館 ホール	申込者
はつらつ フィットネス	7日(水) 21日(水)	午前9時45分 ～11時	六日市 自治会館	
いきがい チェアピクス	7日(水) 14日(水)	午後1時15分 ～2時45分	大瀬自治 センター	
トライ& トライ	8日(木) 22日(木)	午前10時 ～11時	小田保健 センター	

◆健康相談◆

実施日	時間	場所	対象
15日(木)	午前9時～10時	うちこ福祉館	一般

◆大腸がん検診◆

実施日	時間	場所	料金
15日(木)	午前8時30分 ～11時30分	小田保健 センター	500円 ※70歳以上 の人とがん 検診推進事 業対象者は 無料
	午前8時30分 ～午後3時	内子保健 センター 五十崎保健 センター	

※がん検診推進事業対象者は、22年度中に40・45・50・55・60歳になった人です。

●●● インフルエンザに立ち向かおう

■インフルエンザにご注意

インフルエンザは日本最大の感染症です。この冬も、季節性インフルエンザと21年から流行している新型インフルエンザが共に流行する恐れがあります。

どちらの場合でも、子どもがかかると脳炎や脳症、成人がかかると肺炎などの合併症を起こす可能性があります。重症化すると死亡することもあり、「ただの風邪」と軽く見てはいけません。症状をよく見て対応しましょう。

■抵抗力を高めて予防しよう

まずはインフルエンザにかからないことが大切。予防接種や、日ごろの生活習慣を見直し抵抗力を高めるなど、予防を心掛けましょう。

■「せきエチケット」を心掛けよう

インフルエンザにかかったかもしれないと思ったら、すぐに医療機関を受診しましょう。また感染の拡大を防ぐためにも、他の人にうつさないように注意しましょう。

抵抗力を高めるポイント

- バランスの良い食事を心掛け、糖質・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラルをしっかり取りましょう。
- 室温は20度前後、湿度は50～60%に保ち、こまめな換気を心掛けましょう。また脱ぎ着しやすい薄手のベストやカーディガンでこまめに体温調節を図りましょう。
- 睡眠をしっかり取りましょう。午前0時までに眠ると質の良い睡眠が得られます。
- 適度な運動を心掛けましょう。運動は血行を良くし、ウイルスに対する抵抗力を高めます。
- たばこは抵抗力を低下させ、感染率を高めます。できるだけ禁煙しましょう。
- メリハリのある生活を心掛けましょう。自律神経のバランスが整えられ、抵抗力が保たれます。



他の人にうつさないための「せきエチケット」

- せきやくしゃみをするときは、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそらしましょう。
- 使用済みのティッシュは、すぐにふたが付いたごみ箱へ入れましょう。
- せきやくしゃみを押さえた手は、すぐに洗いましょう。
- せきが出るときは、マスク(できればウイルスを通しにくい不織布製のものを)を正しく着用しましょう。



■12月の小児科日曜日当直医

日	医院名	電話番号
4日(日)	さわい小児科医院(大洲市)	0893(24)7530
11日(日)	ごうお小児科医院(大洲市)	0893(24)3936
18日(日)	みかんこどもクリニック(八幡浜市)	0894(20)8800
23日(金)	亀井小児科(大洲市)	0893(24)3757
25日(日)	八幡浜急患センター	0894(24)1199
31日(土)	おおむら小児科(城廻)	0893(44)7117

★医師の都合により、変更になる場合があります。役場までご確認ください。

■大洲喜多休日夜間急患センター(12月1日開院)

診療科目	診療時間	電話番号
内科	○平日・土曜日 午後8時～11時 ○日曜日 午前9時～午後6時	0893(23)1156

■救急病院

日	病院名	電話番号
月・火	市立大洲病院	0893(24)2151
水	加戸病院	0893(44)5500
木	神南診療所(大洲市)	0893(25)7720
金～日	大洲中央病院	0893(24)4551

◎ひとロメモ
お弁当のおかずにもぴったりです。



- ①玉ネギはみじん切りする。じゃがいもはすりおろす。残りの材料とともにビニール袋に入れ、よくもむ。
- ②袋の角を切り取ってフライパンに絞り出し、形を整えて両面を焼く。
- ③ケチャップとチーズを乗せ、チーズが溶け始めるまで焼く。

●作り方

- 材料(4人分)
合いびき肉100g、豆腐50g、じゃがいも1個、スライスチーズ2枚、玉ネギ25g、しょうゆ小さじ2、塩少々、コショウ少々



ミニハンバーグ
(1人分113kcal)

毎月19日は食育の日です
季節の料理
わが家の味