










2月号健康カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1 ★元気！はつらつ教室 場所：鶉地区研修センター 時間：10：00～ ◎さわやか教室 場所：保健福祉センター 時間：13：30～	2
3 	4	5 	6	7 ★元気！はつらつ教室 場所：館地域振興センター 時間：10：00～ 場所：保健福祉センター 時間：13：30～	8 ★元気！はつらつ教室 場所：鶉地区研修センター 時間：10：00～	9 
10	11 建団記念日 	12	13 ●乳児・1歳児相談 場所：保健福祉センター 受付：10：00～ ●乳児・1歳6ヶ月児健診 場所：保健福祉センター 受付：14：00～	14 	15	16
17	18	19 ■リハビリ教室	20 	21 ★元気！はつらつ教室 場所：館地域振興センター 時間：10：00～ 場所：保健福祉センター 時間：13：30～	22 ★元気！はつらつ教室 場所：鶉地区研修センター 時間：10：00～ ◎さわやか教室 場所：保健福祉センター 時間：13：30～	23
24 	25	26 ●健康相談 (南館町・城丘)	27 ●健康相談(鶉)	28 ★元気！はつらつ教室 場所：館地域振興センター 時間：10：00～ 場所：保健福祉センター 時間：13：30～		



感染性胃腸炎にご注意ください！

感染性胃腸炎は、冬を代表する「感染症」です。「ノロウイルス」「ロタウイルス」等により学校や職場等、集団生活の場で、集団感染を起こすことがあります。また、二次的に食中毒を起こすこともあり、注意が必要です。

主な症状

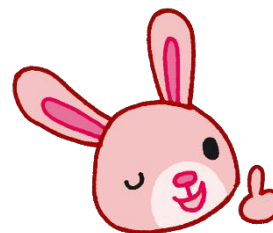
吐き気・嘔吐・下痢・腹痛・発熱がみられます。また、ロタウイルスによる感染性胃腸炎の場合、便が白色になることもあります。市販の下痢止め等は、かえって症状を悪くする場合がありますので症状が出た場合は、早めに医療機関を受診し治療を受けましょう。また、脱水にならないよう、水分をこまめにとりましょう。

感染予防

症状が治まった後も、便からは1～4週間ウイルスの排出があると言われています。排便後や調理や食事の前には石けんと流水で十分に手を洗いましょう。



各地区の健康相談			
日時	地区	会場	時間
26日 (火)	南館町 城丘	南館・城丘ふれあいセンター	10:30~11:30
27日 (水)	鶉	鶉ふれあいセンター	11:00~12:00



健康相談は各地区の集会所・老人クラブで実施しています。血圧・血糖値・体重・体脂肪の測定、尿検査を行うだけではなく、健康に関して気になる点、不安な点をその場で直接保健師・栄養士に相談することが出来ます。どうぞお気軽にお越し下さい。

★問い合わせ 保健福祉課健康増進係
保健師まで (TEL 64-3319)