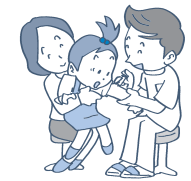


予防接種 幼児・学童のMR・二種混合ワクチンの無料接種は3月末まで

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

麻しん・風しん(MRワクチン)と二種混合ワクチンの無料接種は、3月末で終了します。対象者は、下表のとおりとなっています。
 はしか(麻しん)は、特に感染力が強く、重症化する場合があり大変危険です。はしかの治療法はなく、予防接種が最大の予防方法です。
 まだ接種していない人は、早めにご受けましょう。

接種方法
 事前に指定医療機関に予約が必要です。指定医療機関は「予防接種だより」や町ホームページで確認し、接種してください。



持参する物
 ・母子健康手帳
 ・予防票
 ※該当者には昨年4月にお送りしています。予防票を紛失した場合は、母子健康手帳と印鑑を持参し、健康・保険課で再交付の手続きが必要です。

健康 インフルエンザを予防しましょう

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

インフルエンザの流行シーズンに入りました。
 空気が乾燥しがちな室内では、咳を伴う風邪はとも苦しいものです。風邪をひいたら、できるだけ暖かい屋内で過ごすようにし、手洗い、うがいの励行、咳エチケットなどを心がけ、感染予防に努めましょう。

インフルエンザ予防法

① 感染経路を絶つ
 ・できるだけ人混みは避けましょう。
 ・こまめな手洗いとうがいを習慣づけ、マスクを着用しましょう。
 ・室内では適度な湿度(50~60%)と室温(20℃~22℃)を保ち換気と心掛けましょう。

「咳エチケット」を守りましょう

- ① 咳・くしゃみが出る時は、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。マスクを持っていない場合は、ティッシュや腕などで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。
- ② マスクは、鼻と口、あごを確実に覆い、隙間がないようにフィットさせて着用しましょう。
- ③ 鼻汁・たんなどを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、できるだけビニール袋などに包みウイルスが飛散しないようにしましょう。
- ④ 咳をしている人にマスクの着用をお願いします。咳エチケット用のマスクは、使い捨ての不織布製マスクを使用しましょう。

② 抵抗力をつける
 ・バランスのとれた栄養と睡眠、休養を充分とりましょう。
 ・適度な運動を心掛け、こまめな水分の補給を心掛けましょう。



インフルエンザにかかってしまったら
 ・早めに医療機関を受診し、保育園や学校、職場は休みましょう。
 ・病気がかかった後の登校や出勤の目安は、医師の指示を受けましょう。
 ※インフルエンザの詳細は、町ホームページをご覧ください。

健康を保つための運動の進め方
 ~ウォーキングはニコニコペースで~

運動は、ほんの少しの工夫で誰もが目に見える「減量」という効果だけではなく、糖尿病や高血圧などの「生活習慣病の発症・重症化予防・改善」という目に見えない効果にもつながっていくのです。
 また、自覚症状のない生活習慣病は自分でも気が付かないうちに進んでしまうため、定期的に健康診断を受けることが重要です。町では、3月から「平成25年度菊陽町総合健診」の申し込みを始めます。まず、健診で自分の血液データを知り、自分の体を探ってみましょう。
 さあ、今日からあなたも風をきって新しいウォーキングをしてみませんか? もちろんニコニコ笑顔で…。

- ニコニコペースってどういうこと?**
- ・少しくらい程度(でも大丈夫)
 - ・少し汗ばむ程度
 - ・隣の人と話がでる程度
- かなり楽 ややきつい かなりきつい
- さらに効果的に**
- ・歩幅を大きく
 - ・手を意識して後ろに振る

計算してみましょう! エネルギー消費の違いはこんな風になります

	普通歩く	大また(+10cm)で少し早く歩く	階段を上り下りする	水中ウォーキング(胸元の水深)
エネルギー消費量	0.02 (kcal/分)	0.08 (kcal/分)	0.1 (kcal/分)	0.12 (kcal/分)
消費カロリー	kg × 分 = kcal	kg × 分 = kcal	kg × 分 = kcal	kg × 分 = kcal

※消費エネルギーはその運動を5分間続けたときのものですが、年齢・性別で若干の違いがあります。参考文献:長野茂著「1分間ながら運動ダイエット」、日本体育協会スポーツ科学委員会作成資料

菊陽町まちづくり大学講演会
「ネット上のいじめと犯罪 その現状と大人の役割」

パソコンや携帯電話・スマートフォンの普及で子どもたちがネットを利用する機会が増えています。そこで、ネット上のいじめと犯罪の現状を解説してもらい、ネット上に存在する「危険」から子どもたちを守る方法を伝授してもらいます。

- 日時 3月3日(日) 午前10時~午前11時45分 (午前9時30分開場)
- 場所 菊陽町図書館ホール
- 対象 どなたでも参加できます
- 講師 渡辺 真由子さん(メディアジャーナリスト)
- 主催 菊陽町教育委員会
- 共催 菊陽町PTA連絡協議会
 菊陽町婦人会
 菊陽町文化協会
 菊陽町子ども会育成連絡協議会
 菊陽町社会教育委員会
- 後援 熊本県PTA連合会
- 問い合わせ 生涯学習課 ☎(232)4917



渡辺 真由子さん

◎講師プロフィール
 メディア側の意図で作られた情報に惑わされず、正しいメディアとの付き合い方を指導するジャーナリスト。元テレビ局記者としての現場経験と最先端のメディアリテラシー理論に基づき、情報から子どもを守り、真実を見抜くノウハウを伝授。いじめ報道制作の裏側、メディアとジェンダーなど独自の切り口が好評。