

## しんた21からののお知らせ

### もぐもぐ食育ひろばに参加しませんか

同じ月齢のお子さんを持つお母さんたちと楽しみながら離乳食を作りませんか。託児も用意しています。



- ▶日時 12月11日(火) 10時～12時
- ▶場所 しんた21調理室
- ▶対象 生後4～6カ月児を持つ保護者
- ▶内容 離乳食初期(4～6カ月児)の調理実習と交流タイム
- ▶定員 15人(申込順)
- ▶参加料 300円
- ▶持ち物 エプロン、三角きん
- ▶申し込み 12月6日(木)(土・日曜日を除く)までに電話でお申し込みください

### 1月の集団予防接種

種類	日時	場所	対象	接種回数
BCG	1月11日(金) 12:45～13:15	しんた21	市内に住民票のある6カ月未満児	1回
	1月25日(金) 12:45～13:15	鷺別公民館		

#### 【接種上の注意】

- 通院中の方は接種してよいか主治医と相談してください
- 必ず母子健康手帳を持参してください
- ※ 予防接種は無料で受けられます。
- ※ 年間日程表は、接種場所やしんた21で配布しています。

### 血液が不足しています。献血にご協力ください

#### ▶日時・場所

- 12月26日(水) 9時30分～12時15分、13時30分～16時30分 ポスフル登別店
- 1月7日(月) 10時～13時、14時15分～16時30分 イーストショップ

### 冬に流行する病気を予防しましょう

#### 〈風邪・インフルエンザ〉

インフルエンザの予防には予防接種が有効ですが、風邪には効果がありません。

次の予防方法を積極的に行いましょう。

- 人込みへの外出を控える
- 外出の後は手洗いやうがいをする
- 十分な栄養と睡眠を取る
- 部屋の湿度を50～60%に保つ

#### 〈ノロウイルス〉

ウイルスに汚染された食品を食べたことによる感染や、感染した人のふん便や嘔吐物などを介して経口感染します。主な症状は、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛、軽度の発熱で、これらの症状が1・2日続いた後に回復しますが、数週間は大腸菌の中にウイルスの排せつが続くことがあります。

予防するために次のことに気を付けましょう

- トイレの後や食事前、調理前にはしっかりと手を洗う
- 食品(二枚貝など)は十分に加熱する
- ふん便や嘔吐物には直接触れないようにする
- 嘔吐物で汚れた床などは、漂白剤を含ませた布で浸すようにふく。また、じゅうたんなどは85度で1分以上スチームアイロンをかける
- ※ 消毒には塩素系漂白剤が応用できます。消毒後は十分に換気をしてください。

申し込み・問い合わせ 健康推進グループ (しんた21内 ☎0100)

**子ども達の笑顔は未来の財産**  
愛おしみ、認め、育む。  
私達は、子ども達の保育、教育に使命を捧げます。  
**登別市私立幼稚園協会**

学校法人 北海道カトリック学園  
登別カトリック聖心幼稚園 白菊幼稚園  
登別市中央町7丁目15 T85-2414 登別市桜木町2丁目5番地3 T85-2545

学校法人 北外文化学園  
リリー文化幼稚園 コロボックルの森 白雪幼稚園  
登別市鷺別町2丁目17 T87-2211 登別市登別本町2丁目25番地8 T83-1162

しあわせな明日を築くために  
年に一度の定期健診を！

人間ドック・がん検診等  
各種健康診断をご利用下さい。

**(財)室蘭・登別総合健診センター**

室蘭市東町4丁目20番6号 TEL(0143)45-5759