

インフルエンザ・ ノロウイルスに 気をつけましょう

<インフルエンザ>

予防のポイント

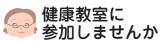
- 帰宅時、うがいや手洗いをする
- 部屋の湿度を50~60%に保つ
- 人混みへの外出を控え、外出時に はマスクを着用する
- ・咳、くしゃみが出るときは、鼻や 口を押さえる

< ノロウイルス>

感染力が強く、吐き気、嘔吐、下 痢、腹痛などの症状がでます。症状 は1・2日続いた後回復しますが、 数週間程度、糞便の中にウイルスの 排泄が続くことがあります。

予防のポイント

- しっかりと手を洗う
- 食品(貝類)などは十分加熱する
- ●糞便や嘔吐物の処理には使い捨て のマスクと手袋を着用する
- 嘔叶物で汚れた床などは、漂白剤 で含ませた布で浸すようにふく
- 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、家庭用塩素系漂白剤が 効果がありますが、換気を十分に 行いましょう。
- **▶問い合わせ** 健康推進グループ (しんた21内・番800100)



- ▶日時 12月8日(水) 15時~16時
- ▶場所 登別厚生年金病院
- ▶内容 貧血の方の日常生活、食事 療法について
- ▶参加料 無料
- ※当日直接会場にお越しください。
- ▶問い合わせ 登別厚生年金病院栄 養部(西803235)



ノルディックウオーキング講習会(冬季) を開催します

~明日のまちづくり事業 きらり健康ふれあいウオーキング~

運動不足になりがちな冬季でも、気軽に楽しく運動できるノルディック ウオーキングを体験してみませんか!

ポールを使用することで、通常のウオーキングより上半身の運動量が増 し、運動効果が期待できます。体組成測定(筋肉量などの測定)も行います。

日時	集合場所	対象	定員	
12月17日(金) 9 時~12時	市民会館			
平成23年 1月19日(水) 9時~12時	総合体育館	市民	各50人	
平成23年 1月22日(±) 9時~12時	市民会館	地域活動で指導者として活動 したい市民		

- ▶参加料 50円(傷害保険料)
- ▶持ち物 運動靴、タオル、帽子、飲料水、リュックサック、雨具など ※ポールは貸し出します。
- ※1月19日(水)は、屋内用の運動靴をご用意ください。
- ▶申し込み 12月8日(水)~15日(水)の9時~17時に社会教育グループ

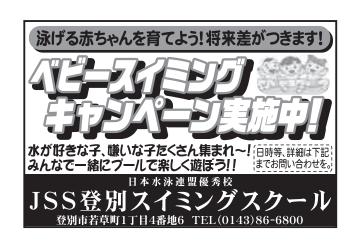
(☎⊗ 1 1 2 9)



12月の歯科救急医療

問い合わせ (社)室蘭嫩科医師会(☎⑷3522)

日時	診療所名	住所・電話番号	日時	診療所名	住所・電話番号
12月5日(8) 9時~11時	水野歯科医院	室蘭市東町 2丁目19-14 ☎4500	12月19日(日) 9時~11時	サイトウ歯科医院	室蘭市日の出町 2 丁目16-11 お ③ 6 6 8 6
	新生ファミリ 一歯科	登別市新生町 3丁目16-21 ☎ 201182	12月23日(ホ) 9時~11時	柴田歯科高砂 デンタルオフ ィス	室蘭市高砂町 3丁目9-20 ☎ 億8484
12月12日(B) 9時~11時	八丁平歯科医院	室蘭市八丁平 2丁目27-16 ☎ ⑩ 1 1 8 2			
	さかた歯科医院	伊達市舟岡町 176-11 ☎ 0142②1 182	12月26日(日) 9 時~11時	白鳥台歯科	室蘭市白鳥台 5丁目3-43 ☎95567



愛あしみ、認め、育む。

私達は、子ども達の保育、教育に使命を捧げきす。

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

登別市中央町7丁目15 T85-2414

学校法人 北斗文化学園 リ リ ー 文 化 幼 稚 園 登別市鷲別町2丁目17 T87-2211

学校法人 登別立正学園 菊 幼 登別市桜木町2丁目5番地3 T85-2545

学校法人 登別立正学園 コロポックルの森 白雪幼稚園 登別市登別本町2丁目25番地8 T83-11