



## 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
- 嘔吐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、換気を十分にしましょう。

▶ **問い合わせ** 健康推進グループ  
(しんた21内・☎0100)



## 健康教室に参加しませんか

- ▶ **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 (☎03235)



## 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	市民	各50人
平成23年 1月19日(水) 9時～12時	総合体育館		
平成23年 1月22日(土) 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  
(☎01129)



## 12月の歯科救急医療

問い合わせ  
(社)室蘭歯科医師会 (☎03522)

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(日) 9時～11時	水野歯科医院	室蘭市東町 2丁目19-14 ☎04500	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 ☎06686
	新生ファミリー歯科	登別市新生町 3丁目16-21 ☎01182	12月23日(木) 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 ☎08484
12月12日(日) 9時～11時	八丁平歯科医院	室蘭市八丁平 2丁目27-16 ☎01182		12月26日(日) 9時～11時	白鳥台歯科
	さかた歯科医院	伊達市舟岡町 176-11 ☎014201182			

泳げる赤ちゃんを育てよう！将来差がつきます！

## ベビースイミング キャンペーン実施中！

水が好きな子、嫌いな子たくさん集まれ～！(日時等、詳細は下記) みんなで一緒にプールで楽しく遊ぼう!! (までお問い合わせを。)

日本水泳連盟優秀校

## JSS登別スイミングスクール

登別市若草町1丁目4番地6 TEL(0143)86-6800

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

登別市中央町7丁目15 T85-2414

学校法人 登別立正学園

白菊幼稚園

登別市桜木町2丁目5番地3 T85-2545

学校法人 北斗文化学園

リリー文化幼稚園

登別市鷺別町2丁目17 T87-2211

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 T83-1162