

- ・健康市民おかやま 21(2次)を推進していきましょう
- ・子育てを支援しましょう。(健康寿命を延ばそう)
- ・心のバリアフリーを進めましょう

明けましておめでとうございます。

謹んで新春のお慶びを申し上げます。

去年は新型コロナウイルス感染症拡大により岡山県にも再び緊急事態宣言が発令され、制限のある中での生活が続きました。

今後も感染症と向き合う状況が当面続くと思われますが、感染症対策を引き続き徹底しながら、生き生きとした健康な地域を目指し愛育活動を行ってまいります。

最後に、一日も早い収束を願うとともに、皆様にとりまして健康で幸多き年となりますようお祈り申し上げます。



## ◎育児相談について

今年度の「さんさん育児相談」は、6月3日と9月2日はコロナ感染拡大のため、中止になっていましたが、12月2日に行うことができました。

当日は、隣の料理教室で操南学区栄養改善協議会の「ゼロ歳からの食育推進事業」の講習がありました。離乳食の進め方や目安量についての説明を聞き、相談や質問をされていました。今回はコロナ感染対策の為試食はありませんでしたが、お土産がありとても喜ばれました。

☆今年度は3月3日が最後になります。

※ 予約制のため事前にホームページからの申し込みが必要です。

中区保健センター（桑野ふれあいセンター内）TEL 274-5164

・親子手帳（母子健康手帳）、バスタオルを持参して下さい

〔内容〕 身長、胸囲、頭まわり、体重の計測

## 3つの活 +免疫力アップ で冬を乗り切る！

冬になると、「出かけるのが億劫」「こたつから出られない」ということはありませんか。夏に比べて、家に閉じこもりがちになっている方も多いのではないのでしょうか。

その状態が続くと「生活不活発病（動かない状態が続くことにより動けなくなる）」になるリスクが高まります。

冬を元気に乗り切るために、「3つの活(活動・活力・活気)」に取り組んで、免疫力を高めましょう。

### ①活動



運動や趣味活動で  
活動量アップ！

### ②活力



バランスの良い食事  
と睡眠で活力アップ！

### ③活気



人とのつながりや  
役割で活気アップ！

## コロナウイルスだけではなく！冬の感染症に注意

この時期は気温が低く空気が乾燥しているため、インフルエンザやノロウイルス等の感染症が流行しやすい時期です。

その理由は、①感染症の病原となるウイルスや細菌が生存しやすい環境である

②咳やくしゃみが増えることで飛沫感染が増えるなどです。

家族や周りの方に感染拡大させないためにも、感染予防に努めましょう。

### 手洗い・うがい・マスクの着用

手洗いは、手のしわ・爪の間まで丁寧に洗いましょう。

うぐいは、口の中だけでなく、のどの奥でもガラガラうぐいをしましょう。

外出する際には、マスクを引き続き着用してください。

### 生活習慣を整える

食事・睡眠・運動などの生活習慣を整え、免疫力を落とさないようにしましょう。

