

～冬の感染症をみんなで予防しましょう～

マメ な手洗いと咳エチケットで「かからない」、「うつさない」！

寒い時期になると、空気が乾燥しウイルスが空中に飛散し活動しやすい環境になります。乾燥した空気を吸うと口腔粘膜も乾燥し、ウイルスが侵入しやすくなります。また、体温を維持することに体力を消耗し、その結果、免疫力が低下することで感染が起こりやすくなります。

【この時期に流行する感染症】

インフルエンザ	インフルエンザウイルスによって起こる感染症です。飛沫（咳やくしゃみなどのしぶき）、接触感染で起こります。急激な発熱・頭痛・倦怠感・筋肉痛などの症状が出て、その後咽頭痛・咳・鼻水が続くことが多いです。
ノロウイルス感染症	冬の食中毒の原因になる感染症です。ウイルスに感染した食品を食べたり、患者の嘔吐物や糞便を始末したりすることで感染します。下痢、腹痛、嘔吐など消化器症状がみられます。
RS ウイルス感染症	9月頃から流行し、初春まで続く呼吸器の感染症です。飛沫、接触感染での発症が多く、3歳以下の乳幼児に多い疾患ですが、成人でも病気にかかります。非常に感染力が強く、何度も感染と発病を繰り返します。咳・鼻水の症状に加え発熱を伴うことがあります。

★日頃からマメに手洗い、マメにマスクをして、感染を予防しましょう。

手洗い……………指先、指の間、親指、手首は特に注意して手洗いをしましょう。

咳エチケット……………マスク、ティッシュ・ハンカチ、そでなどで鼻と口をおおいましょう。

保健・子育て情報

認知症の人と家族の会「つどい」開催

認知症の人と家族の会では、「つどい」を通して、日々の介護の悩みや介護に役立つさまざまなサービスなどの情報交換を行っています。

認知症の人を介護する者同士、介護の大変さ、悩んでいることなど話し合ってみませんか。

▽日時 1月19日㊥ 午後1時30分～3時30分

▽場所 玉名市民会館

▽参加費 無料

▽その他 どなたでも気軽に参加ください

📞 家族の会 世話人 迦統 美陽子 (78) 5713



認知症に関する人や地域住民、専門職などが、交流・情報交換を行う場です。どなたでも参加できますので気軽にご参加ください。

	日時	場所	参加費	問い合わせ先
はあと♥カフェ	1月10日㊥ 午後2時～4時	デイサービス心の花 (金魚草)	100円 (お茶代)	デイサービス心の花 ☎ 78-0063
にじいろカフェ	1月17日㊥ 午後1時30分～3時	げんきの館	200円 (飲み物、お茶代として)	げんきの館 ☎ 57-8336

認知症カフェ
— 認知症に対する理解を深めましょう —

長洲町食生活改善推進員協議会

簡単クッキング

栗きんとん レモン風味



1人分の栄養価
エネルギー 70kcal
塩分 0.1g

『ながすフッキング教室』を開催します(毎月第3金曜日)

※事前申し込みが必要です 男性も大歓迎です!!

- 日 時 1月18日㊥ 午前9時30分～午後1時
- 場 所 すこやか館 調理室
- 内 容 ながすクッキング新年会レシピ☆
- 持ってくる物 エプロン、三角巾、スリッパ、米半合、ふきん2枚
- 参加費 500円
- 締切日 1月11日㊥
- 定 員 30人(定員に達した場合は申し込みを締め切ります)
- 📞・📍 すこやか館 (☎78-7171)

材料(4人分)

- さつまいも…………… 100g
- 栗(甘露煮)…………… 2個
- レモン…………… 1/6個
- A { みりん…………… 大さじ1
- 薄口醤油…………… 小さじ1/3
- はちみつ…………… 小さじ2

作り方

- ① さつまいもは洗ってラップに包み、電子レンジ(500w)で4分、裏返して1分加熱し、皮をむいてつぶす。栗は半分に切る。
- ② レモンは皮をむいて5mm幅に1枚スライスにし、1cmサイズに角切りにする。残りは果汁を絞る。
- ③ ②の果肉と果汁とAを合わせ、①を混ぜる。

※レモンのクエン酸は、食材の色を安定させる作用があります。

マメに

正しい手の洗い方



手洗いの前に……

☆爪は短く切っておきましょう。

☆時計や指輪は外しておきましょう。



冷水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこする



手の甲をのばすようにする



指先・爪の間を念入りにこする



指の間を洗う



親指と手のひらをねじり洗いする



手首も忘れずに洗う

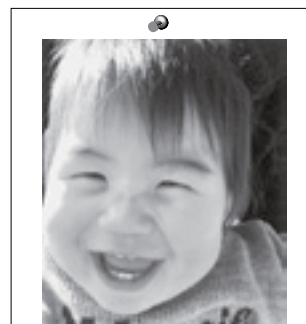
石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

📞・📍 すこやか館 ☎78-7171

はじめての ハッピーバースデー

掲載募集中！

初めての誕生日の記念に、
広報ながすに掲載しませんか。
掲載を希望する人は、写真と
コメントを添えてまちづくり課まで
お申し込みください（60文字まで）
☎まちづくり課 ☎78-3239



はると
菅 陽翔くん

平成30年1月3日（立野）
パパ 裕介さん
ママ 芳佳さん
♡パパとママから
お誕生日おめでとう♪
絵本と金魚が大好きなはると。
いつもパパとママは
癒されてます♡
これからも元気に
すくすく育ってね。



まのん
北本 真暖ちゃん

平成30年1月4日（永方）
パパ 祐一郎さん
ママ 真梨奈さん
♡パパとママから
お姉ちゃんに負けないくらい元気
いっぱいなの。まのん。
これからの成長が楽しみです。
生まれてきてくれてありがとう♡



あすみ
諸藤 杏澄ちゃん

平成30年1月18日（東荒神）
パパ 翔さん
ママ 美佳さん
♡パパとママから
あすみ、お誕生日おめでとう！
これからたくさん食べて大きくな
ってね！



あかり
濱田 燈里ちゃん

平成30年1月19日（清源寺）
パパ 幹雄さん
ママ 恭巳さん
♡パパとママから
お誕生日おめでとう。燈里の笑顔
が大好きです。これからも元気に
すくすく育ってね。生まれてきて
くれてありがとう。

強い歯で何でもかめる元気な子！

これからもむし歯ゼロで過ごしましょう！

3歳児健康診査の歯科健診で、むし歯がな
かった子どもたちを紹介します。



みお
石原 海桜ちゃん
(向野)



もあ
大園 苺愛ちゃん
(宝町)



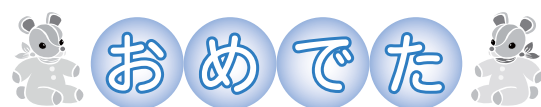
きな
梅本 小愛ちゃん
(上沖洲)



ゆうが
門田 悠雅くん
(鷺巣)



めい
金子 芽生ちゃん
(古城)



誕生日	出生児	性	保護者名	行政区
10.30	松野 はな 絆花	女	正樹	建浜
10.30	荒木 れの 玲穂	女	駿平	新町
10.31	馬淵 ひさと 寿人	男	政徳	清源寺
11.7	藤川 みお 実愛	女	展日朗	建浜
11.13	石田 にこ 和	女	大土	赤田
11.17	有働 ひな 陽菜	女	明仁	宮ノ町
11.20	橋本 れん 漣	男	尚貴	清源寺
11.21	浦部 こうが 煌彪	男	建志	松原

(平成30年11月30日受付分まで)

1月・2月の行事

子育て情報

子育て支援センター❀にこにこ❀

ごきげんタイム(手遊びや折り紙・読み聞かせ等)

■日 時 毎週火曜日 午前11時～
■場 所 子育て支援センター
■対象者 未就学児親子

Let's enjoy English!!

■日 時 1月9日㊤、23日㊤
午後1時～

■場 所 子育て支援センター

※2月は6日㊤、20日㊤です。

イザベラ先生と一緒に英語を楽しみましょう。

1月にこにこサロン「親子ダンス」㊤事前申し込みが必要です

■日 時 1月10日㊤ 午前10時30分～

■場 所 子育て支援センター

■対象者 未就学児親子 20組（首が座っていてひとり座りができる子どもが対象です）

■持参品 バスタオル1枚、水分補給用の飲料

■申込期限 1月7日㊤

定員になり次第締め切ります。

1歳の誕生会

■日 時 1月18日㊤ 午前10時30分～

■場 所 子育て支援センター

■対象者 1歳の誕生日を迎える幼児とその保護者

※対象者には、事前に案内文を送付します。

ベビーマッサージ ㊤事前申し込みが必要です

■日 時 1月25日㊤ 午前10時30分～

■場 所 子育て支援センター

■対象者 未就学児親子 20組

■持参品 バスタオル1枚

■申込期間 1月4日㊤～18日㊤

定員になり次第締め切ります。

2月にこにこサロン「まめまき」㊤事前申し込みが必要です

■日 時 2月7日㊤ 午前10時30分～

■場 所 子育て支援センター

■対象者 未就学児親子

■申込期間 1月24日㊤～2月4日㊤

～おしらせ～

お家にある「もう着られないなあ」「だれかに譲ってもいいかなあ」という服があれば子育て支援センターまでお持ちください。

(シミや汚れのあるものはご遠慮ください。持ってきて頂いたものは返却いたしません。ご了承ください)

■実 施 日 3月8日㊤

■回 収 期 間 3月7日㊤まで

■回収対象品 子ども服(130cmまでの服)、子ども用品、小物など
※洋服は、夏物・冬物どちらでも構いません。

☆遊びに来ませんか!? ☆

子育て支援センターでは、毎月、季節に合わせた「ベビーマート」、子どもの身長・体重の測定がいつでもできます。お気軽に遊びに来てください。

わからないことがあれば、職員までお尋ねください。

☎☎ 子育て支援センター(☎78-4100)

すこやか館 Information

◎場所はいずれもすこやか館

★母子健康手帳の交付・ミニ母親学級

■日 時 1月17日㊤、2月7日㊤

午前10時～11時30分

(午前9時50分までにお越しください)

※ミニ母親学級を行いますので、妊婦さん本人がお越しください。パートナーも同伴できます。

持参するもの

◎妊婦さん本人が届け出る場合

- ① 妊娠証明書(産科医療機関からもらっている場合)
- ② 個人番号通知カード(または個人番号カード)
- ③ 妊婦の本人確認ができるもの(運転免許証など)

※筆記用具、電卓、出産の経験のある人は上のお子さんの母子健康手帳をご持参ください。

◎代理人(婚姻中の夫またはどちらかの父母のみ)が届け出る場合には事前にすこやか館にご連絡ください。

◎お勤めなどで都合が悪い場合は、指定日以外での交付も可能ですので、前もってご相談ください。

妊娠が分かったら、できるだけ早く妊娠届を提出し、母子健康手帳の交付をうけましょう。
県では、妊娠11週以内での届出を勧めています。

★2カ月児あかちゃんひろば(平成30年11月生)

■日 時 1月23日㊤ 午前10時～11時30分

★平成31年1月の乳幼児健診

8日㊤ 7カ月児健診(対象 平成30年5月生まれ)

10日㊤ 3歳児健診(対象 平成27年6月～7月生まれ)

25日㊤ 3カ月児健診(対象 平成30年9月生まれ)

※対象の人には1カ月前までに通知します。

★すこやかひろば

子育てや離乳食のことなど、お話をしに来ませんか。
1月8日㊤、25日㊤ 午前10時～11時30分

☎☎ すこやか館(☎78-7171)

ながす母子手帳アプリ
すこやかDiaryに
登録しよう！

