

かいせい 安全・安心だより

問 環境防災課 ☎84-0314

気をつけて! 年末の交通安全

12月は「飲酒運転根絶強化月間」です。これに合わせて、「年末の交通事故防止運動」が12月11日(日)から12月20日(火)までの10日間で実施されます。

～ポイント～

*飲酒運転根絶強化月間

- 「飲酒運転は絶対にしない・させない」を徹底しましょう。
- 飲酒を伴う用件には、車両を運転していかないようにしましょう。
- 飲酒運転の危険性、責任の重大性を認識しましょう。

*年末の交通事故防止運動

- 歩行者を見かけたら、徐行や一時停止をするなど、「思いやりのある運転」を実践しましょう。
 - 交差点では、歩行者や自転車に注意を払い、安全に通行しましょう。
 - 自転車の二人乗りや夜間の無灯火運転はやめましょう。
- 「無事故で年末 笑顔で新年」を迎えられるよう、皆様のご協力をお願いします!!

目指せ! 日本一きれいな町!

問 環境防災課 ☎84-0314

12月は地球温暖化防止月間です

今年も日本では地球温暖化と密接に関わりのある異常気象が続き、猛暑や大型台風による被害などが多く発生しました。地球温暖化防止の活動は、私たちの生活の見直しからできる取り組みです。できることから始めましょう。

地球温暖化防止のためにできること

○マイバッグ持参でお買い物!

不要な包装や容器を減らせば、包装容器の製造のためのエネルギーも減らせます。お買い物にはマイバックを持参しましょう!

○住宅の改築、新築の時は省エネを考えましょう

ゼロエネルギー住宅(ZEH)を新築、購入する場合は国の補助金がありますが、町でも補助制度を実施しています。

エコを考えるきっかけづくり

町では、体験やゲームを通してエコについて学ぶことができる「親子地球温暖化教室」を開催しています。



上延沢自治会館で開催された「親子地球温暖化教室(10月15日)」

●● 栄養士による離乳食講習会 ●●

～開成町では年6回実施しています～

- ◆これから離乳食を始める方、1回食の方は【前半組】10:00～ *託児があります*
- ◆離乳食を始めたけど、相談したい方は【後半組】10:30～ にご参加ください。食べ方や口の動きなどを確かめられます。

次回 平成29年1月26日(木)

近年、朝の欠食率が増加しています。朝ごはんを食べないと、脳のエネルギー不足で、身体が目覚めないまま(低体温)で過ごしている状態になり、記憶力や集中力の低下を招きます。脳の栄養源はブドウ糖のみです。1回の食事で血液の中のブドウ糖を維持できるのは3～4時間とされています。3度の食事をしっかりと、心身ともに元気に過ごしましょう。

子どもも大人も
しっかり食べよう



子育てナビ

問 保険健康課

☎84-0327

離乳食について

離乳食は、生後5～6か月頃に開始し、1日1回1さじから始めます。この時期は離乳食に親しみを持たせ「食べると楽しい!」と思わせることが目的です。離乳が進むにつれて2回食、3回食へと食事のリズムをつけて、生活リズムを整えていきましょう。

幼児食について

離乳の完了は12～18か月頃と言われています。徐々に大人と同じものが食べられるようになり、奥歯が生えそろって、大人より柔らかくする、小ぶりに切るなどの工夫が必要です。偏食や遊び食べが出てくる時期です。困った時は、相談しましょう。

大人も子どもも朝ごはんを食べよう!



インフルエンザ冬の陣!!

in 開成町 2016

今年もこの季節がやってきました。インフルエンザは例年12月～3月頃に流行します。家族みんなでインフルエンザを予防し、元気に年を越しましょう!

みんなの元気を
応援します

健康コーナー

(16)



問 保険健康課
☎84-0327

インフルエンザ予防虎の巻
其の巻、インフルエンザワクチンの接種
ウイルスに感染した時に、発熱や倦怠感などの症状が出ることを防ぐ効果と、症状が出た時に重症化を防ぐ効果があります。
其の貳、手洗い・うがい
ウイルスは、鼻や口から身体の中に入ってきます。外から帰ったときは、手洗いうがいを必ずしましょう。
其の参、適度な湿度の保持
空気が乾燥すると、インフルエンザにかかりやすくなります。特に室内では、加湿器などを使って適切な湿度(50～60%)を保ちましょう。
其の四、十分な休養と栄養バランスのとれた食事
体の抵抗力を高めるために、十分な休養と栄養バランスのとれた食事を日ごろから心がけましょう。
其の伍、マスクの着用
人混みへ出かける時にはマスクを着用しましょう。マスクは喉の保湿にも効果的です。使い捨てタイプのマスクは使い回しをせず、毎日新しい清潔なものを使いましょう。



インフルエンザワクチンQ&A

- ◆ どのような効果があるのですか?
インフルエンザウイルスに感染した時にインフルエンザの発症を抑える効果があります。また、もし発症しても、症状が軽く済む効果があります。
- ◆ 昨年ワクチンの接種を受けましたが今年も受けた方がよいでしょうか?
季節性インフルエンザワクチンでは、接種の約2週間後から5か月程度までワクチンの予防効果が期待できます。また、インフルエンザワクチンは、そのシーズンに流行が予測されるウイルスに合わせて製造されているため、インフルエンザの予防に十分な免疫を保つためには、毎年ワクチンを接種することが大切です。
- ◆ いつ頃受けるのがよいですか?
インフルエンザは、例年1月から2月に流行のピークを迎えます。ワクチンの効果が現われるまでに、2週間程度かかることから、12月中旬頃までにワクチンを接種しましょう。
- ◆ 授乳中でも受けられますか?
インフルエンザワクチンは病原性を失った不活化ワクチンであるため、授乳中でも受けられます。

インフルエンザにかかったら...

- ・処方された薬を確実に服薬しましょう。
- ・水分を十分にとり、休養しましょう。
- ・無理をして学校や職場等に行かないようにしましょう。
- ・少なくとも熱が下がってから2日目まで(症状が出た日の翌日から7日目まで)は、受診以外の外出を控えましょう。
- ・咳やくしゃみ等の症状のある時は、周りの方へうつさないために、マスクをしましょう。

費用はいくらかりますか?
ワクチンの接種は病気に対する治療ではないため、健康保険が適用されません。原則的に全額自己負担となります。費用は医療機関によって異なりますので、かかりつけの医療機関にお問い合わせください。
※開成町にお住まいの65歳以上の方は、接種費用の一部が公費負担されるため、1500円で接種できます。