保健師・栄養士の
すこやかだより

～鏡野町発達支援相談窓口を立ち上げました～

平成23年10月より鏡野町役場・健康増進課に臨床心理士（津山みのり学園・キッズみのり所属）が常駐し、子育てに関する相談や発達相談、学習や学校での困りごとなどの相談に応じています。

「ちょっとことばが遅いのかなぁ?」「お友達とうまく遊べるようになるにはどうしたらいいの?」「言うことを聞かなくて叱ってばかり…」「学校の授業についていくのがしんどそう」など、どのような相談でも受けつけています。ちょっとした心配ごとや不安なことでもかまいません。まずはお話をして、一緒に対応を考えてみませんか?

お気軽にご相談ください。お待ちしています。

お問い合せ先　鏡野町役場　健康増進課　鏡野町発達支援相談窓口　電話(0868)54−2025

☆まずはお電話で相談日時の予約をお取りください。

インフルエンザをシャットアウト!!

インフルエンザが流行する時期になりました。予防は毎日の生活習慣が基本です。

◆手洗い・うがいをしっかりしましょう。

手洗いは石けんを使って、手のひら、指の間、指先や爪の間、手の甲、手首まで念入りに洗いましょう。

◆栄養バランスのとれた食事、十分な睡眠、休養をとりましょう。

◆こまめに水分補給をしましょう。

インフルエンザのウイルスは、最初、鼻の奥やのどの粘膜に付着して増殖します。粘膜が乾燥していると、ウイルスが付着しやすくなります。水分をこまめに補給して、のどの潤いを保つようにしましょう。

◆マスクを着けましょう!「咳エチケット」

◆たばこは、控えめにしましょう。

喫煙者の、のどの粘膜はタバコの煙に含まれる成分によってダメージを受けていることが多く、ウイルスが侵入しやすくなっています。感染後は肺炎になりやすく、重症化しやすいことが明らかになっています。

◆人ごみの中などへの外出はなるべく避けましょう。

外出から帰ったら、手洗い・うがいをしましょう。

突然の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身の症状が強く、あわせてかぜの症状も現れます。感染したかな?と思ったら、早めに医療機関を受診しましょう。

（インフルエンザの予防接種は、10月より実施しています。接種希望の方は、各医療機関および役場健康増進課にお問い合わせください。（詳しくは、かがみの広報10月号10ページをご覧ください。））

「分かち合いの会」のご案内

「分かち合いの会」は、大切な人を自死（自殺）で亡くされた方々が、体験を語り合うことで悲しみや苦しみを分かち合い、共に支え合うことを目的とした会です。

日　時　12月15日（木）　13時30分～15時
場　所　美作保健所（津山市椿高下114）
内　容　分かち合いのための話し合い
講　師　こころの健康　こうやまクリニック　院長（医師）香山　茂樹
参加費　無料

申し込み・お問い合せ先　美作保健所保健課　電話(0868)23−0145

お問い合せ先：健康増進課　保健師・栄養士　電話 (0868) 54−2025