

すこやか生活習慣

【インフルエンザを予防しましょう】

風邪とインフルエンザの違いとは？

インフルエンザとは、インフルエンザウイルスによって引き起こされる感染症です。風邪よりも感染力が強く、日本では例年年初冬から春先にかけて流行します。

	ふつうの風邪	インフルエンザ
発病	しだいに	急激
主症状	くしゃみ、鼻水、咳	発熱、寒気、全身痛
熱	比較的低い	高熱（38～39℃以上）
だるさ	あまりない	強い
合併症	ない	気管支炎、肺炎、脳炎

どうやって感染するの？

かかった人が咳やくしゃみをするときウイルスが飛び散り、それを他の人が吸い込んで感染します。また、ウイルスが付着した手で口や鼻に触れて感染することもあります。

予防するためには？

- *外出する際は、マスクをして、なるべく人混みを避けましょう。
 - *帰宅したら、手洗い、うがいをしましょう。
 - *日ごろから、栄養や休養を十分にとりましょう。
 - *室内の加湿を十分に行いましょう。
- 感染の広がりには空気の乾燥が関係しています。
- *予防接種を流行前（11～12月ごろ）に受けましょう。
- 特に、体の免疫力が低下している高齢者のかたなどは、かかった際の重症化を防ぐことができるため有効です。

インフルエンザかな？ と思ったら・・・

自己判断をせず、早めに医療機関へ受診しましょう。

最近話題になっている新型インフルエンザも、基本的な予防法は同じです。ただし、予防接種については、現在のものは新型インフルエンザには効きません。

次回は、新型インフルエンザのお話です。

子育て支援

① **みんなであそぼう** 年齢に応じた楽しいあそびを親子で楽しみましょう。子育てに関する親子講習もあります。

対象・・・おおむね1歳（歩行完了児）～3歳の幼児と保護者

持ち物・・・上ばき・手ふき・着替え・ビニール袋*飲み物は各自でご用意ください。

	1歳児（15組）	2～3歳児（15組）	親子講習 1～3歳児（20組）	時間
南青木 保育所	14日（水） ペープサート 21日（水） 親子ふれあいあそび （体操、リズム）	15日（木） ペープサート 22日（木） 親子ふれあいあそび （体操、リズム）	30日（金） 豆まきごっこ	9:30 ～ 11:00
戸塚西 保育所	14日（水） ペープサート 21日（水） 親子ふれあいあそび （体操、リズム）	15日（木） ペープサート 22日（木） 親子ふれあいあそび （体操、リズム）	30日（金） 豆まきごっこ	

●参加申し込みは1カ月1回となります。

*申し込み・問い合わせ・・・子育て支援センター

南青木保育所 ☎251-7249（受付時間 月～金曜日13:00～16:00）

戸塚西保育所 ☎298-4952（受付開始 12月5日（金）から）

② **0歳児サークル「びっころ」**（第3期 1月～2月）

*市内在住で第1子のかたが対象です。

保育所・家庭保育室などに在籍のかたは対象外です。

日程・・・1月13日・20日・27日・2月10日・17日（毎火曜日）計5回

初めての子育てをするお母さんと子どもの交流・あそびの場です。

（離乳食・子育ての話・ふれあいあそびなど） 時間・・・9:30～11:00

対象・・・第3期は平成20年2月1日～6月30日生まれの子どもです。 **記入例**

*往復はがきでお申し込みください。

応募者多数の場合、抽選の上、返信します。

*宛先

南青木保育所 〒332-0031

青木1-4-4

戸塚西保育所 〒333-0815

北原台3-18-10

*受付締め切り

12月19日（金）必着

③ **園庭開放**

・・・12月は5日（金）・12日（金）1月は23日（金）・29日（木）

です。申し込みなしの自由参加です。雨天の場合は中止となります。

④ **育児相談**

日時・・・毎週月～金曜日 13:00～16:00

場所・・・南青木保育所 ☎251-7261

戸塚西保育所 ☎295-0930

*次の場所でも実施しています。詳細は問い合わせください。

●川口駅前保育園地域子育て支援センター（川口1-1-1） ☎222-6011

●川口こども園（安行領根岸1291） ☎286-0069

●キッズプラザアスク東川口保育園（戸塚4-21-1） ☎298-0083

健康ガイド

Health Care Digest

健康アドバイス



違いがわかる「気付きダイエット」

川口市立医療センター
総合健診センター 副部長

星野 京子

肥満が万病の元と知られるようになった今、テレビ番組、CMには「あの人がやせた」「驚異的効果」などをうたったダイエット方法や商品が現れ、多くのかたに人気です。体重の減量は太る原因に気付けば簡単です。口から入るカロリー量よりも、使うカロリー量が増えれば必ず減量できます。何をやるでも減らないというかたには記録をつける方法をお勧めします。

まず夕食後や就寝前など、条件を決めて毎日体重を測ります。一日の歩数計の記録を、体重とともにカレンダーや手帳につけ、その日の生活を思い出します。うまく減った日は「仕事帰りの買い物ついでに遠回りした、夕飯のご飯の量を大盛りから軽めの1杯にした」、増えた日は「外食を断れず豪華な食

事を完食した、食べ放題の店へ行った、間食したのに夕飯はいつもと同じに食べた、風邪をひいて歩けなかった」などの原因に気付けば、成功への第一歩です。

理由なく体重が増えたとき、変わらないときは、さらに口から入るカロリー量を減らす、歩く歩数を1千歩増やすなど、次のステップが必要です。「ご飯は減らしたけど間食をした、アルコールは計算に入れていない、歩いたけどそれ以上のおやつを食べた」などで、帳消しにしていませんか？

世の中にそれだけでやせられる食品はありません。単品ダイエットは栄養バランスの偏りやストレスからリバウンド、病気の原因になります。月に1～2kgの無理のない健康的なダイエットを目指してください。