

健康が

イイね♡

健康づくり課
055-949-6820

今年の冬は インフルエンザ・風邪に 負けないぞ！

免疫力アップでインフルエンザ・風邪予防

気温が下がり、空気が乾燥し、インフルエンザ・風邪がはやる季節になりました。ウイルスが原因となるインフルエンザ・風邪の予防は、ウイルスを体内に侵入させないことです。そのためには侵入を阻止するための抵抗力をつけ、免疫力を高めることが大切です。



1. 細胞を強くしてウイルスの侵入をストップ



- ①▶肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品
⇒ 免疫細胞の材料になる
- ②▶にんじん、かぼちゃ、ホウレンソウ、春菊、ブロッコリーなどビタミンAを多く含む食品
▶白菜、じゃがいも、だいこん、ミカン、リンゴなど新鮮な野菜や果物はビタミンCを多く含む食品
▶納豆、ゴマ、ホウレンソウ、ヒジキ、レバーなどマグネシウム、鉄、亜鉛を多く含む食品
⇒ ビタミンA、ビタミンC、ミネラルはウイルスの体内侵入を防ぐ

2. 腸内環境を整えて 免疫力をアップ



- ①▶納豆、ヨーグルト、ぬか漬け、甘酒などの発酵食品
⇒ 腸の健康を保つ
- ②▶海藻類、こんにゃく、きのこ類、ごぼうなどの根菜類、豆類など食物繊維を多く含む食品
⇒ 体内の老廃物・有害物質の排出と便の量を増やし排出効果を高める

3. あったかメニューで免疫力を活性化



- ①▶しょうが、にんにく、ねぎ、唐辛子など
⇒ 血行促進作用がある
- ②▶鍋物、汁もの、煮物など
⇒ 温かい料理で体を温める

この冬はさまざまな食品をバランスよく食べて、インフルエンザ・風邪に負けない体をつくりましょう！！

おせち料理の材料を集めよう 元気っ子スクール参加者募集

ウォーキングをしながら、おせち料理の材料を集めます。おせち作りに興味のあるお子さんは、おうちのひとの参加をお待ちしています。

コース 葦山福祉・保健センター↓
蛭ヶ小島↓葦山時代劇場↓葦山農村
改善センター↓葦山庁舎↓葦山福祉
保健センター(約3km1時間コース)



とき

12月24日(火)

9時～13時

ところ

葦山福祉・保健センター

対象

小学校1年生から6年生の親子(市民) 15組

内容

▼ウォーキング

▼調理実習(伊達巻、田作り、栗きんとんなど)

▼保健師講話

持ち物

水分補給用の飲み物、汗拭きタオル、エプロン、三角巾(頭を包む用)、手拭きタオル、小学生は室内用シューズ

その他

動きやすい服装、履き慣れた運動靴でお越しください。雨天の場合は室内の運動になります。

申込み方法

12月20日(金)までに電話で申し込みください。

健康づくり課
055(949)6820

欠かさず受けたい妊婦健診

妊娠中は妊婦健診を定期的に行いましょう

母子健康手帳と同時に交付した妊婦健診受診票を使用すると、助成が受けられます。

妊婦健診は、妊娠した女性とおなかの赤ちゃんの健康を守り、妊娠が順調かどうか診るためのものです。先月受けたからと油断してはいけません。自覚症状がなくても、トラブルが隠れていることがあります。

約9万円の補助です



妊娠の経過はそのつど違います。健康な赤ちゃんを産むために次の間隔で必ず妊婦検診を受けましょう。

- ★妊娠23週まで 4週に1回
- ★妊娠24週～35週 2週に1回
- ★妊娠36週以後出産まで 週1回

健診日以外でも出血、腹痛などの異常があったときは、病院を受診したほうがよいか問い合わせましょう。

その他妊娠中、心配なことは、保健師が相談にのります。

健康づくり課
055(949)6820