



Q 七カ月になる赤ちゃんがいますが、風邪をひきやすく困っています。風邪をひかないようにするには、日頃どのようなことに気をつけたらよいのでしょうか。

A 風邪をひく原因はウイルスです。これに対しては流行が予想されるウイルスに効くワクチンを注射する方法もありますが、数多いウイルスのほんの一部にしか効きませんので、他のウイルスに侵入されればお手上げです。風邪がはやっていては、できるだけ人混みの中に出ないようになり、かかりそうな時は早い時期に治すようにしてあげます。

ウイルスによる風邪の他に自律神経の調節がうまくいかずにひく風邪があります。人間の体は外の寒さや暖かさを

キャッチすると、自律神経の働きによって体温を調節します。赤ちゃんの場合は、このスイッチの切り換えが不十分です。汗をかいたまま冷たい風にあたったり、暖かい部屋から急に寒い外へ出たりするとすぐ風邪をひいてしまいます。

体を鍛え、抵抗力をつけましょう。

風邪をひかないためには、日頃から自律神経の切り換えスイッチを鍛えておかななくてはなりません。すなわち寒さや暑さに肌が敏感に反応し、体がそれについていくようにすれば良いのです。風邪をひきやすいからと言って暖房を強くしたり、厚着をさせたりすると切り換えスイッチは鍛えられません。目安として、室内と室外の温度差は4〜5℃位。また、赤ちゃんの背中に手を入れ汗ばんでいるような時は着すぎです。一枚脱がせてみましょう。手足をすっぽりおおうような衣類をさけ、体表を外気に触れさせて天気の悪い日でない限り外気浴をして、風邪に対する抵抗力を強くしましょう。

問合先

保健環境課 (☎43) 1111
内線274)

不用犬・猫巡回収集日程表 (12月11日)

◎猫は麻袋等へ入れて出して下さい。
※次回は1月8日です。

地区	収 集 場 所	時 間
禾 生	田 野 倉 駅 入 口	9 : 40 ~ 9 : 45
	旧 禾 生 第 二 小 前	9 : 45 ~ 9 : 50
	禾 生 出 張 所 前	9 : 55 ~ 10 : 00
盛 里	旧 与 縄 小 入 口	10 : 05 ~ 10 : 10
	盛 里 出 張 所 前	10 : 15 ~ 10 : 20
	曾 雌 公 民 館 前	10 : 25 ~ 10 : 30
三 吉	下 戸 沢 清 水 場	10 : 45 ~ 10 : 50
	谷 村 第 二 小 前	10 : 55 ~ 11 : 00
開 地	緑 町 公 民 館 前	11 : 05 ~ 11 : 10
	中 小 野 公 民 館 前	11 : 15 ~ 11 : 20
	細 野 杉 本 商 店 前	11 : 25 ~ 11 : 30
東 桂	十 日 市 場 公 民 館 前	1 : 00 ~ 1 : 05
	東 桂 出 張 所 前	1 : 10 ~ 1 : 15
	境 公 民 館 前	1 : 20 ~ 1 : 25
谷 村	上 町 自 治 会 館 前	1 : 30 ~ 1 : 35
	市 役 所 入 口	1 : 40 ~ 1 : 45
	深 田 水 神 宮 前	1 : 50 ~ 1 : 55
	道 生 堀 バス 停 前	2 : 00 ~ 2 : 05
宝	用 津 院 入 口	2 : 10 ~ 2 : 15
	宝 出 張 所 前	2 : 20 ~ 2 : 25
	上 大 幡 公 民 館 前	2 : 30 ~ 2 : 35



リハビリ教室
始まる!

市では、十月十七日、文化会館老人福祉センターにおいてリハビリ教室をスタートしました。

この教室は、脳卒中等の後遺症、関節や筋肉の病気、老化等により心身の機能が低下している人が必要な訓練を行うことにより、機能の低下を防ぎ維持、回復をはかることを目的としています。また、参加者が健康づくりに励み、お互いに交流を深めながら楽しく生きがいのもてる教室を目指します。

教室の内容は、月二回、第一、第三木曜日に石和温泉病院の理学療法士による訓練と

自主訓練を行います。また、みんなでレクリエーションをしたりはなしをして親睦を深めています。

今後は、作業療法などともとり入れて楽しい教室にしてゆきたいと考えています。

みんなで築くよりよい環境

毎月第1日曜日は

「清掃の日」です。

ゴミステーション周辺の清潔保持と
居住地周辺の清掃を心掛けましょう!