

Health

健康に役立つ情報

健康出前講座を開催しませんか

～保健師・管理栄養士などの専門職が参ります～

市は、住民の皆さんに生涯を通じて健康に過ごしていただくため、「健康出前講座」に取り組んでいます。保健師や管理栄養士などが皆さんの地域に出向いて講座を実施します。オンラインでの講座開催も可能です。お気軽にお申し込みください。

◆健康出前講座

対象 市内の市民団体や企業など(5名以上から申し込み可能です)

申込方法 電話・窓口・電子申請のいずれか

※講座希望日の1カ月前までにお申し込みください。

会場 各団体でご準備ください。

費用 無料

開催日 ご相談に応じます(夜間の開催も可能です)

内容例 糖尿病や高血圧などの生活習慣病の予防、健診結果の見方、
新型コロナウイルス感染症について、健康的な食生活、スポーツ栄養 など
※内容については要相談



▲電子申請はこちらから

照 会 健康づくり課 ☎0537-851123

Child

子育て応援

子どものスキンケア



子どもの皮膚の厚さは大人の半分程度と薄く、幼児期までは皮脂分泌量も少ないのが特徴です。乾燥しやすく、皮膚のバリア機能が弱いため、毎日の入浴や保湿のスキンケアが大切です。

◆入浴のポイント

- ・体を洗う際は、きめ細かいしっかりとした泡をつくりましょう。
- ・手でなでるようにして、体のすみずみまで洗いましょう。
- ・肌に洗剤の成分が残らないよう、しっかり流しましょう。

◆保湿のポイント

- ・入浴後は、なるべく早く保湿剤を塗りましょう。
- ・保湿剤を点在させ、手でそっとなでるように広げます。
- ・保湿剤の量は、塗布部分がテカッと光り、皮膚にティッシュペーパーが付着するくらいが目安です。
- ・全身にはローションなどさっぱりしたタイプ、乾燥の強い部分にはクリームやオイルタイプなど、使い分けて使用しましょう。



照 会 こども未来課母子保健係 ☎0537-856666