

Health

健康マイレージおまえざきをご存じですか？ 健康マイレージで健康づくりを！

健康に役立つ情報

健康マイレージとは、市民の皆さんに健康を増進してもらおうと、運動や食事などの生活習慣の改善や、健康診断の受診などをポイント化し、ためたポイントで特典を受けられる事業です。

【対象】 20歳以上の市民

【チャレンジシート配布場所】

健康づくり課、御前崎支所、ぷるる、図書館、各公民館

【チャレンジ期間(ポイントをためる期間)】

平成30年2月28日(水)まで

【ポイントのため方】

健康のために自分ができていることを決めて挑戦します。内容は自由に決められます。

例. 毎日〇分ジョギングする、たばこを1日〇本に減らすなど

【チャレンジシート提出締切】

平成30年3月9日(金)17時まで健康づくり課へ提出

【特典1】全員もらえるもの

- ・ふじのくに健康いきいきカード
- ・市民プールぷるる無料利用券
5回分(3000円相当)

【特典2】抽選で当たるもの

- ・遠州夢咲牛 5名様
- ・野菜セット 10名様
- ・体組織計 10名様

◆チャレンジの流れ◆



まずは、チャレンジシートを手に入れましょう！

照 会 健康づくり課 ☎0537⁸⁵1123

Child

こんなときどうする？

子育て応援

～鼻水・鼻づまりの対処法～



乳幼児は鼻の粘膜が敏感なため、ウイルスや細菌、アレルギー物質などの侵入によって鼻水が出やすくなります。乳幼児の鼻くうは大人よりも狭く、自分で鼻をかめないため、鼻づまりもよく起こります。

◆確認すること

- ・鼻水が水っぽく透明か、粘りがあるか、黄色っぽくドロドロしているか、鼻が詰まっておりが常に開いているか、症状が何日続いているかを確認します。
- ・発熱の有無、母乳、ミルクの飲み具合や食欲はどうか、元気に体を動かしているか、機嫌は良いかなど全身の状態を見ます。

◆病院にかかるタイミング

・呼吸が苦しそう



時間外でも受診

- ・黄色や緑色の鼻水が出る
- ・母乳やミルクが飲みにくい
- ・食欲がなく、機嫌が悪い
- ・鼻づまりがひどくて眠れない
- ・鼻水、鼻づまりが何日も続く



時間内に受診

◆家庭でできること◆

- ・鼻水は鼻吸引器で取ってあげましょう。
- ・硬くなった鼻くそは、無理にとろうとせず、鼻の入り口だけ綿棒で取るようにしましょう。
- ・湿度は、50%前後に保つとよいでしょう。



照 会 こども未来課母子保健係 ☎0537⁸⁵6666