

# 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！～

市では、住民のみなさんが生涯を通じて健康で過ごすための地域の健康づくりに取り組んでいます。その一つが「健康出前講座」です。みなさんの地域に向いて講座を実施します。ぜひ、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
- ・申込み 講座希望日の1カ月前までに電話または窓口へ申請
- ・会場 各団体でご準備ください
- ・費用 無料
- ・開催日 平日・土曜日  
(夜間もお受けいたします)
- ・内容 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  
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

照 会 健康づくり課 ☎0537⑧1123

# Child

## 子育て応援

こんなときどうする？

### ～鼻水・鼻づまりの対処法～



乳幼児は鼻の粘膜が敏感です。ウイルスや細菌、アレルギー物質などの侵入、寒さや乾燥によって鼻水が出やすくなります。特に乳幼児の鼻腔は大人よりも狭く、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、口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、母乳や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、その他の症状はあるか、機嫌は良いかなど全身の状態をみます。

#### ◆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◆

- ・湿度は、50%前後に保つとよいでしょう。
- ・鼻水・鼻づまりのみでなく、発熱やせき、元気があるかなど他の症状にも注意しましょう。
- ・季節の変わり目は、十分休息を取りましょう。



照 会 こども未来課 ☎0537⑧6666