

講演会「孤独・孤立について考えよう～つながりのある地域を目指して～」

「孤独・孤立」は、人生のあらゆる場面で誰にでも起こり得るもので、社会全体で取り組まなければならない課題です。みんなで、考えてみませんか！



中井俊雄さん

日 1月23日(火) 13:30～15:00
 場 総合福祉センター
 講師 中井俊雄さん(ノートルダム清心女子大学人間生活学部准教授)
 健康推進課 ☎0848-24-1962

令和5年度「いのちを守るこころの健康標語」の入賞作品が決まりました

こころの健康づくりをテーマに「いのちを守る」「支えあうことの大さ」「こころの健康づくり」に関する標語を市内の中学・高校生に募集し、中学生の部45人、高校生の部37人の応募がありました。

3月の自殺対策強化月間には、受賞作品の展示を行います。場所・期間は市HPをご覧ください。

中学生の部 ※敬称略。

最優秀賞	「やめようよ！噂、陰口、それ事実？」	島村 永遠 (栗原中)
優秀賞	「ささえ愛 笑顔の花を 咲かせよう」	清水 桃音 (栗原中)
	「増やしたい ころ受け止め きく人を」	上松 薫 (尾道中)

高校生の部 ※敬称略。

最優秀賞	「自分は一瞬 相手は一生 自分の言葉には責任を」	中川 真心 (尾道高)
優秀賞	「辛い時 言っても良いよ 助けてと」	高橋 颯太 (尾道高)
	「ここに居る その一言で 救われた」	藪田 佳澄 (尾道高)

健康推進課 ☎0848-24-1962

こんにちは 市民病院で

かいせん 通常疥癬をご存じですか？

ヒゼンダニ(疥癬虫)が人の皮膚に寄生し、激しいかゆみと皮疹を伴う皮膚の病気です。通常疥癬の感染力は弱いものの、長い時間肌と肌の直接接触や疥癬の人が使用したタオル・寝具等を知らずに共有することで感染することがあります。また通常疥癬から感染した場合は潜伏期間が3～4週間と比較的長いため、1例の発症によって医療機関や高齢者施設の集団感染を引き起こす可能性があることから、感染管理上注意が必要な感染症の一つです。

主な皮膚症状と部位

- **症状**: 赤い丘疹、激しいかゆみを伴う
- **部位**: おへそを中心とした腹部、胸部、脇の下、太ももの内側など

疥癬を疑う症状がある場合は
 早めにかかりつけ医(皮膚科)へ相談しましょう。



疥癬トンネル



お腹の赤いブツブツ



写真: 日本皮膚科学会

疥癬の治療 内服や外用薬

診断後からご家庭で出来る感染対策

- **身体の清潔**: 出来るだけ毎日入浴を行い、処方された外用薬を全身にこまかく塗る(入浴や外用薬を塗る介助を行った後は、感染防止のために流水と石けんで手を洗う)
- **洗濯**: 衣類やシーツ類はこまめに交換し、ほかと分けて取り扱う(高熱や乾燥に弱いため、50℃以上のお湯に10分以上浸けた後に洗濯するか乾燥機を使用する)
- **掃除**: 落ちた垢(角質)は掃除機で丁寧に掃除する
- **その他**: 治療が長引く・再発することがあるため、完治するまで根気強く治療と感染対策を行う

尾道市立市民病院 ☎0848-47-1155(代)

まめまめ通信 元気アップ! 「フレイル予防」

「フレイル」って何？

加齢に伴い心身の活力が低下し、健康障害を起こしやすい状態です。放置すると要介護状態になる可能性があります。予防が可能です。フレイルに早めに気づいて予防することで、元気アップをめざしましょう！

フレイルのセルフチェック 「こんな症状はありませんか？」

- 半年前に比べ、固いものが食べにくい
- お茶や汁物でむせる
- 半年で2kg以上の体重減少
- 歩くのが遅くなった
- この1年間に転倒した
- 周りの人から物忘れがあると言われる

ひとつでもチェックが付くと…

フレイルの危険性があります。

※後期高齢者の質問票から抜粋

さあ! 今日から
 フレイル予防を
 始めませんか!



冬場は運動機会や活動が減少し、筋力低下をおこしやすい時期です。転倒による骨折などを予防するためにも、しっかり運動しましょう!
 尾道市医師会(藤井)

健康推進課 ☎0848-24-1962

予防のポイント

ポイント1

いつまでも歩き続けられる体づくり、筋力アップ
 毎日てくてく歩いて筋力アップ
 筋トレやストレッチ体操もプラス

ポイント2

元気の維持には、栄養のバランスアップ
 毎日きちんと3食、筋力のもとになるたんぱく質をとる事を意識しましょう。

ポイント3

元気の源はしっかりかんで食べる力アップ
 毎日の口腔ケアと定期的な歯科健診

ポイント4

元気の秘訣はつながり力アップ
 「外出」「友人知人との交流」「集いの場や地域の活動への参加」を積極的に!
 社会とのつながりが豊かな人ほど健康寿命が長いと言われています。

子育て

ひとり親家庭の交流会

日 2月25日(日) 10:00～12:00
 場 総合福祉センター
 対 ひとり親家庭
 ※親だけの参加可・小学生以上なら子どもだけの参加可。
 内 「親子でハンドマッサージ」アロマクリームも作るよ!
 定 5組
 料 1人300円(材料代)
 持 陶器のマグカップ(耐熱用)
 締 2月18日(日)
 申 間 母子・父子福祉センター ☎0848-22-8385

令和6年度新1年生の保護者へ 入学通知書を発送します

4月に小・中学校へ入学する児童の保護者に対し、1月末までに「入学通知書」を発送します。

- **新小学1年生**
 → 住民登録地へ郵送
 平成29年4月2日～平成30年4月1日生まれ
- **新中学1年生**
 → 小学校を通じて配布
 平成23年4月2日～平成24年4月1日生まれ

※次のような場合は教育指導課へご連絡ください。
 ① 1月末までに入学通知書が届かないとき
 ② 記載事項に間違いがあるとき
 ③ 転居・転出するとき
 ④ 特別支援学校へ入学の希望があるとき
 ⑤ 国立・県立・私立の学校へ入学するとき(「区域外就学届」の提出が必要です。入学する学校の「入学承諾証明書」を教育指導課か因島総合支所内因島瀬戸田地域教育課へ持参して手続きしてください。)
 健康推進課 ☎0848-20-7474

■料金や申込方法の記載のないものは無料または申込不要です。日時・期間 場所 対象 内容 定員 料金 持ち物 電子メール ホームページ

くらしの窓 健康・福祉 子育て スポーツ 芸術・文化 情報アラカルト 相談