

健康

感染症に負けない体づくり

夏に流行しやすい感染症

夏風邪は冬風邪と違い、咳や鼻水などの症状がないまま、ぼつと熱が出る人が多いです。口内炎や下痢、発疹がでることもあります。

例として、子どもに流行しやすい夏風邪について取り上げます。下の表は、主な感染症と症状や対処方法、登園や外出の目安についてまとめています。

これらの症状に早期に気づき対処することも大切ですが、感染症に負けないくらい免疫力のある丈夫な体をつくるのが予防の基本です。

十分な免疫力がついていると、感染しても症状として出現しないことや、軽症で済むことが多いです。

予防法について

予防のしかたは、子どもも大人も同じです。十分な睡眠をとること、バランスの良い食事を心掛け

ること、適度な運動をすること、腸内環境を整えること、手洗いがいをする事です。

この時期は睡眠や食事のバランスが乱れやすくなりますが、生活リズムを整える基本は睡眠と食事です。食事では、食物繊維やビタミン・ミネラル類を多く含む野菜や海藻・きのこ類を意識的に取り入れるような工夫をしましょう。

また、糖分の取りすぎには注意しましょう。糖分の1日の目安量は年齢によっても異なり、1〜2歳は5グラム以下、3〜5歳は10グラム以下、6〜8歳は15グラム以下とされています。甘い飲料水での水分補給は避け、なるべく水かお茶を飲むようにしましょう。

普段の生活から家族みんなで、丈夫な体づくりと効果的な手洗いをを行い、感染症を予防しましょう。

健康推進課 健康推進係
☎(62) 1111
(内線 122)

感染症	症状	治療	登校・登園・外出
溶連菌感染症	喉の痛み・発熱・体や手足の細かい発疹	検査で陽性の場合は抗菌剤を10日間使用する	抗菌剤を飲み始めて24時間以上経過していればOK
アデノウイルス感染症（プール熱）	3〜4日の高熱・喉の痛み・目の充血・目やに	熱や喉の痛みを抑える薬が処方される	プール熱は解熱し、目の充血が無くなってから2日間は登園禁止
手足口病	手のひら、足の裏、口の中、膝やお尻周りに発疹が出る。発熱することもある	自然に治る	食事ができ、熱がなければ発疹があっても登園OK
ヘルパンギーナ	1〜2日間の発熱・喉の奥に水泡ができ痛い・小さい子はよだれが多くなる	熱や喉の痛みを抑える薬が処方される	解熱し口の中の痛みがなければ登園OK

子育て子
子育て支援センター
活動状況報告

☆みんなで出かけよう！

5月12日（金）
程よく薄曇りの日、本支援センターに集まってゆつくり歩いて保育園に向かいました。園には初めて見る遊具もあり次々と色んな物で遊びました。暫くすると園舎内にも案内してくださり、ボール遊びをしたり、新聞で作ったかぶとをかぶって記念写真を撮ったり、室内を見学したり、また来月も来たいと言って帰りました。

☆電気教室

5月24日（水）
九州電力より来ていただいて、「上手な節電の仕方」を教えてくださいました。LEDなどを使った簡単なスイッチの作り方の講習を受けました。



虫が寄りつかないとは初耳でした「ジッパー付きビニール袋に材料を次々に入れて混ぜると器具も使わず手も汚さず、美味しいカップケーキが簡単にできて美味しかったです」などの感想が出て、皆さん満足でした。
本支援センターは、月曜日から金曜日の午前10時から午後3時まで開館しています。ボランティアさんも随時募集していますので、興味のある方は、どうぞお立ち寄りください。



毎月、おはなし会・わらべうたの会は、多くの親子さんに喜ばれております。今後も、より多くの方々に参加していただけるよう色々工夫を凝らします。
8月は、これ以外に「ベビーマッサージの会」が予定されています。

子育て支援センター
☎(62) 3311

税務税

国税だより

公売に参加したいときは

公売とは、差し押さえた財産を入札等の方法により売却する制度で、原則としてどなたでも参加することが出来ます。

公売は全国の国税局や税務署で行っており、官公庁オークションサイトを利用したインターネット公売も行っています。

なお、公売の日時や公売財産の内容については、公売を実施する国税局や税務署の掲示板に掲示する公売公告に記載しています。

公売手続などの詳細は、国税庁ホームページをご覧ください。国税局又は阿蘇税務署にお尋ねください。



阿蘇税務署
☎0967(22) 0551

年金機構の
黄色の封筒
が届いた方は
年金が受け取れます
今すぐ
予約のお電話を！

0570-05-1165(いい老後)



『データ放送』

をより分りやすくしました！今後も、様々な情報を、見やすく便利にお伝えしていきます。皆様からの情報もお待ちしております♪

たかもりポイントチャンネル事務局
☎62-2222

TPC
たかもりポイント
チャンネル番組表

6:00	町からのお知らせ
7:00	なんさま体操
	企画番組・イベント情報 サイエンス番組等 ※番組内容は週ごとに変わります
9:00	協育 TV (学校からのお知らせ)
9:20	警察・消防からのお知らせ
9:40	高森 TV 回覧板
9:50	なんさま体操
	企画番組・イベント情報 サイエンス番組等 ※番組内容は週ごとに変わります
11:50	TPC 速報
12:00	町からのお知らせ
13:00	なんさま体操
	企画番組・イベント情報 サイエンス番組等 ※番組内容は週ごとに変わります
15:00	協育 TV (学校からのお知らせ)
15:20	警察・消防からのお知らせ
15:40	高森 TV 回覧板
15:50	なんさま体操
	企画番組・イベント情報 サイエンス番組等 ※番組内容は週ごとに変わります
17:50	TPC 速報
18:00	町からのお知らせ
19:00	なんさま体操
	企画番組・イベント情報 サイエンス番組等 ※番組内容は週ごとに変わります
21:00	協育 TV (学校からのお知らせ)
21:20	警察・消防からのお知らせ
21:40	高森 TV 回覧板
21:50	なんさま体操
	企画番組・イベント情報 サイエンス番組等 ※番組内容は週ごとに変わります
24:00	町からのお知らせ
25:00	

※番組内容は予告なしに変更する場合があります