

予防しよう！インフルエンザ

予防のポイント

1～2月の寒いこの時期、インフルエンザは流行の真っただ中！！
抵抗力をアップする生活習慣を心がけ、インフルエンザの予防に努めましょう

①手洗い

1：手のひらを
合わせて
5秒間洗う



2：手の甲を
伸ばすように
5秒間洗う



3：指先やつめの間も
渦を描くように
5秒間洗う



4：指の間も
十分に
5秒間洗う



5：親指を手のひらで
ねじるように
5秒間洗う



6：手首も
忘れずに
5秒間洗う



の部分
意識して洗いましょう

②うがい

- 1 ぶくぶくうがい：
口の中の食べかすなどを洗い流す
- 2 がらがらうがい：
のどの奥まで届くように15秒程度
うがいをする
- 3 がらがらうがいを数回繰り返す



こんな症状が出たら、早めに病院へ

- * 38℃以上の突然の高熱
- * くしゃみ・鼻水
- * 咳
- * のどの痛み
- * 頭痛・関節痛・筋肉痛
- * 強い寒気
- * 全身倦怠感



③咳エチケット

＜マスクを着用する＞

咳やくしゃみが出ている間はマスクを着用し、
使用済みのマスクはすぐ捨てましょう



鼻と口の両方を
確実に覆う

ゴムひもを
耳にかける

隙間がないように
鼻まで覆う

事業の紹介

1月6日(水)と8日(金)の2日間、
冬休み教室「ジュースのひみつ」を開催しました
ジュースが美味しいのはなぜか？
美味しさの秘密を栄養士と一緒に学びました

みんな真剣です！



④睡眠・栄養を取って免疫力を高めましょう

⑤適度な運動で抵抗力をアップしましょう

⑥室温20℃・湿度60～70%を保ちましょう

⑦人ごみは避けましょう



砂糖の量を
かんがえよう

施設利用のご案内

2月

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
AM				①	
PM					
	8	9	10	11	12
AM		②			
PM					
	15	16	17	18	19
AM			⑤	③	
PM					
	22	23	24	25	26
AM				④	
PM					
	29				
AM					
PM					

3月

	月	火 1	水 2	木 3	金 4
AM				①	
PM					
	7	8	9	10	11
AM				②	
PM					
	14	15	16	17	18
AM				③	
PM					
	21	22	23	24	25
AM		⑤		④	
PM					
	28	29	30	31	
AM					
PM					

トレーニングルーム
(事前予約は不要です)
毎週木・金曜日
9:30~11:30

健康・栄養相談
(事前予約は不要です)
毎月1回 月曜日
9:30~11:00
2月1日・3月7日

お申し込み・お問い合わせ

一般財団法人 苫小牧保健センター(ハスカッププラザ)
苫小牧市旭町2丁目9番7号
TEL (0144)35-2800
苫小牧保健センター で検索
受付時間: 月~金 8:30~16:30(土日・祝日は除く)

~栄養教室~

10:00~11:00

- ①: カロリー教室 「冬でもたっぷり野菜」
- ②: 減塩教室 「美味しい減塩おかず」
- ③: 糖分教室 「間食をあきらめない! 食べ方のコツ」
- ④: 脂質教室 「油の適量を知ろう」
- ⑤: 血糖教室 「血糖値を上げない食事」

~運動教室~

①・② 10:00~11:00

③ 13:30~14:30

- ① **シェイプアップ教室**
(全6回 コース)
- ② **水曜教室** 膝・腰すこやか教室
- ③ **木曜教室** 燃やそう体脂肪!
目指そうメリハリボディ!!

ご利用方法

- ★ご利用料金は無料(栄養教室の実費のみ負担あり)
- ★運動教室・栄養教室ご利用の際、事前申し込みが必要です
- ★定員: 栄養教室は10名 運動教室は15名 いずれも先着順
- ★申込み: **シェイプアップ教室**は1月初めに受付開始
膝・腰すこやか教室・メリハリボディ教室は月初めに受付開始
申し込み時に健康状態の確認をさせていただきます
栄養教室は月初めより受付開始
定員に満たない場合、当日参加も可
詳しくはお問い合わせください

<運動教室・トレーニングルームのご利用>

- ★持ち物: 運動靴、タオル、飲み物
- ★運動しやすい服装でお越しください
- ★運動を行う前に血圧測定をし、体調を確認していただきます
- ★当日の体調によっては、安全面を考慮して運動を見学もしくは中止させていただく場合があります
- ★運動指導士がマシンの使用方法や運動メニューのご相談にのります