

# 新型コロナと一緒に インフルエンザの感染を予防しましょう

《問合せ》健康増進課 ☎24-1127

季節性のインフルエンザは、例年12月から3月まで流行します。

新型コロナ対策も必要ですが、インフルエンザが流行するシーズンはどちらも感染予防が必要です。咳エチケットを心掛けましょう。



## 早めの受診が大切

新型コロナでも、インフルエンザと同じような症状が出る場合があります。インフルエンザと新型コロナが同時に流行すると、病院の発熱外来がひっ迫する可能性があります。急な発熱や咳、のどの痛みなどの症状が出た場合は、早めに電話相談窓口や医療機関などへ相談しましょう。

《相談窓口》新型コロナ健康相談コールセンター ☎078-362-9980



## インフルエンザから身を守る5つのポイント

インフルエンザと新型コロナの予防方法は基本的に同じです。



### ①こまめに手洗いをする

▷帰宅時や食事前など、こまめに手洗い

▲同時流行に備えた対応(厚生労働省)

▷流水で良く手を濡らした後にせっけんで洗い、最後に流水でしっかり流す

### ②普段から健康管理に努める

▷十分な睡眠とバランスの良い食事を心掛ける

### ③適度な湿度を保つ

▷空気の乾燥はのどの粘膜の防御機能を低下させるので、適度な湿度(50~60%)を保つ

### ④人混みや繁華街への外出を控える

▷不要不急の時はなるべく、人が多く集まる場所(人混み)への外出は控える

### ⑤室内ではこまめに換気をする

▷新型コロナ対策としても、十分な換気が必要  
▷暖房器具を使用しながら、換気をする

## 65歳からの健康運動教室はつらつチャレンジ塾

参加者募集

はつらつチャレンジ塾は、個人の体力に合わせた65歳からの健康運動教室です。ウェルストーク豊岡のフィットネススタジオ・トレーニングジム・温水プールを利用します。「運動は苦手だけど、健康のために何かしたいな」という方にもお勧めです。仲間と一緒に楽しく体を動かしませんか。

《申込み・問合せ》健康増進課 ☎24-1127

- ◆運動初心者向けのメニュー
- ◆少人数のグループ制◆専門の指導員による指導

期間 2023年4月~7月(4カ月で16回)

- ▶場所 ウェルストーク豊岡(立野町)
- ▶対象 65歳以上で本市に住民票のある方(要支援・要介護認定を受けている方は除きます。治療中の疾患がある方は、主治医の意見書が必要な場合があります)
- ▶料金 月額1,000円(4カ月4,000円)
- ▶申込み 1月11日(水)~31日(火)に窓口または電話で申込み

### 《コース》

コース名	時間	定員
月曜日コース	午後2時~3時30分	各20人
火曜日コース	午前9時30分~11時	
水曜日コース	午後2時~3時30分	
金曜日コース	午前9時30分~11時	



※感染症の状況により、内容等を変更する場合があります。

### チャレンジ栄養教室

はつらつチャレンジ塾参加者のうち、希望者に健康づくりに役立つ栄養講話と体験型教室を実施します。日時等の詳細は、申込後に行う事前説明会でお知らせします。



# 成長や発達が気になる子どもをさまざまな取組みで支援

本市では成長や発達が気になる子どもをさまざまな取組みで支援しています。

《問合せ》社会福祉課 ☎24-7033



事業	内容
育児支援教室	小集団での遊びの教室や、子どもの関わり方に関するセミナーなどを開催しています。
すくすく訪問支援事業	保育園・認定こども園・幼稚園等で、幼児の健やかな成長を支援するため、心理士・保健師・指導主事等が園を訪問して、関係機関と連携し、継続的な支援を行います。
特別支援教育支援員の配置	子どもの学校生活において、日常生活動作の介助や学習活動のサポートを行います。
サポートファイルの活用	子どもの支援等に関する情報を時系列に集積したファイル。ライフステージに応じた継続的な支援を行うため、保護者と支援機関(学校等)同士の連携の手段として活用しています。
お話カフェ	成長や発達ที่気になる子どもの保護者向けの座談会を開催しています。
児童通所支援サービス※	児童福祉法に基づき行う支援サービスです。
児童発達支援	日常生活における基本的な動作の指導、知識技能の付与、集団生活への適応訓練などの支援を行います。【対象】未就学の児童
放課後等デイサービス	授業の終了後または休校日に、生活能力向上のための必要な訓練、社会との交流促進などの支援を行います。【対象】就学中の児童(原則18歳まで)
保育所等訪問支援	集団生活に適應できるように、専門のスタッフが日中利用している保育園・認定こども園・小学校などに訪問し、職員への情報提供や支援方法の指導を行います。【対象】保育園・認定こども園・小学校等、集団生活を営む施設に通所している児童

※児童通所支援サービスを利用するためには、市が療育の必要性を確認した上で発行する「受給者証」が必要です。療育の必要性は関係機関(保健師、こども支援センター、こども家庭センター等)からの情報提供により市が判断します。相談先が分からない場合は豊岡市障害者基幹相談支援センター(☎21-9147)に相談してください。必要な支援機関につながります。市内の児童通所支援事業所は市ホームページ(右の二次元コード)で確認してください。



**長い尾羽の小さな鳥**  
 エナガはスズメ目エナガ科に分類される、全長約14cmの小さな鳥です。長い尾羽は体の長の半分ほどあり、尾羽を除いた体の大きさは日本最小クラスです。「柄長」の和名はこの長い尾羽に由来します。エナガは1年中見られる留鳥です。繁殖は主に山地で行いますが、冬の間は里に下りて生活します。シジュウカラ科の仲間をまとめてカラ類と呼びますが、カラ類も冬には山から下りてきます。エナガやカラ類は冬の里で混群と呼ばれるグループを作り、常に群れで行動します。

**混群を率いる**  
 小鳥が混群を作る理由は、天敵の攻撃からの回避、採餌の効率化などが挙げられています。混群は定期的に同じエ



(写真・文 NPO法人コウノトリ市民研究所 高橋 信)



リアを巡回しており、その先導役はたいがいエナガが引き受けているようです。「チュリリ」と鳴きながら群れは枝から枝を移動し、身を守りながら冬の少ない餌をみんなで分け合っています。

**冬を彩るアイドル**  
 北海道にはシマエナガという亜種が生息しています。エナガの顔から黒い帯を取り去った白い顔をしており、そのかわいらしさが人気です。私たちのごく身近で冬の間に出会うことのできるエナガ。クリクリとした目、鳥の中では最も短いとされる小さなくちばし、白黒にまじる薄いピンクの羽。エナガは小さな冬のアイドルです。