

# 健康コラク

保健 医療 介護 福祉

●飯南病院 電話72・0221 ●来島診療所 電話76・2309 ●保健福祉センター 電話72・1770

こんにちは  
中山間地域研究  
センターです。



ドローン機の飛行実演会



牧草ロールにお絵かき



販わううまいのコーナー

## 「2016中山間フェア inい〜なん」を開催しました

●中山間地域研究センター  
電話0854・76・2025  
<http://www.pref.shimane.lg.jp/chusankan/>



い〜にゃんと吹奏楽演奏

10月22日(土)、センターが住民の皆さんに、より理解され親しまれる研究機関となるよう、施設を開放した交流イベント「中山間フェア」を開催しました。

オープニングでの飯南高校、赤来・頓原両中学校による合同の吹奏楽演奏を皮切りに、屋内ではGISシンポジウムやきのご講演会を開催。屋外では、うまいものコーナーや、

センター職員が趣向を凝らした体験コーナーなどが催され、大人から子供までたくさんの方で賑わいました。

GISシンポジウムでは、ドローン(無人飛行機)の飛行実演を行い、来場者の皆さんは興味深げに大空を見上げていました。

ご来場いただきました皆さん、ありがとうございました。

### 飯南病院 便り

#### インフルエンザから身を守る

インフルエンザにかかると、38℃以上の高熱が続き、咳、鼻水、全身倦怠感、筋肉痛、関節痛、嘔吐、下痢、腹痛などの症状が現れます。原因はインフルエンザウイルス。感染力が非常に強いうえ、ウイルスの遺伝子の変化が多いため、何度もかかってしまいます。

#### 感染を防ぐには?

- ・手洗い/ウイルスが身の回りのものに付着している可能性もあります。特に食事前の手洗いは大切。指の間も15秒かけて石鹸でしっかりと
- ・うがい/付着したウイルスを洗い流し、粘膜を潤します
- ・マスク/口や鼻からのウイルスの侵入や、手で口や鼻を触るのも防ぎます
- ・適度な湿度の保持/空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下します
- ・十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
- ・人混みへの外出を控える
- ・予防接種

かかってしまったら? 熱があるときは、早めに医療機関を



マスクは不織布製が効果的です

受診しましょう。あとは基本的に予防法と同じです。また、薬を飲んで熱が下がっても、体内のウイルスはいなくなつたわけではありません。体内に残ったウイルスが周りの人に感染する可能性もあるのです。熱が下がっても薬はきちんと使い切り、最低2日間は自宅療養しましょう。

屋間の暖かい時間も短くなり、寒さを感じる季節になりました。体調を崩しやすい季節となりますので、体調管理には十分に気をつけて、元気に冬を迎えましょう!

### 保健福祉センター



頓原地区の意見交換会の様子

#### “健康づくり活動推進のための意見交換会”を開催しました

健康な地域づくりを進めるために、個人・家庭・地域それぞれの立場でできること、必要なことを公民館単位で話し合いました。はじめに、地域ごとに ①地域のつながり、②自治組織の運営体制、③健康づくりの組織体制、④健康づくり計画の策定、⑤健康づくり事業の実施状況、⑥健康づくり事業、などを評価。その結果、地域の多くが「地域のつながりや自治組織の運営体制はある。しかし、健康づくりに関する取り組みは

できていない」と答えました。その後、“こんな地域にしたい”という目標を実現するために、何をしなければならないか意見を交わしました。行政と地域が顔の見える関係を築き、町の将来像「笑顔あふれるまち飯南町」が続いていくように、地域や町民の皆さんの思いや意見をひとつひとつ実現していく具体策を、これからも一緒に考えていきましょう。

### こんにちは、さつき保育所です!

●さつき保育所 電話73・0474

10月26日(水)にハロウィンの仮装パレードをしました。

子どもたちが着るのは、思い思いに考えて、先生たちも手伝いながら頑張って作った手作りの衣装。とてもかわいく、とてもかっこよく着こなして、楽しいパレードができました。



いつも見守っていただいている地域の皆さんに感謝

「トリック、オアー、トリート! お菓子をくれないといたずらしちゃうぞ!」と子どもたちが叫ぶと、地域の方は「お菓子をあげるからいたずらしないでー!」と言って、たくさんお菓子を手渡してくださいました。



### 保育所 びるば

町内4カ所の保育所から、保育所の取り組みや子ども達の様子を元気にお届けします!



いたずらしちゃうぞ~

