

催し

母と子の野外教室

■対象・募集人数

母子家庭の親子（子どもが小学生以上の家庭）
各回20組程度

■場所

国立山口徳地少年自然の家
（佐波郡徳地町）

■期日・内容

○第2回目
12月18日(土)～19日(日)

・内容
親子でクラフト

（ミニ門松やしめ縄づくり）

子育て談義（母親）

読み聞かせ（子ども）

親子料理教室

○第3回目

1月8日(土)～9日(日)

・内容

親子でクラフト（絵手紙）

子育て談義（母親）

チャレンジランキング

（子ども）

親子料理教室

○第4回目

1月30日(日)（日帰り）

・内容 親子料理教室

ネイチャーゲーム

※第1回目は募集終了

■参加費

食材、教材によって異なる

・1泊2日 2500円程度

（小学生は2440円程度）

・日帰り 1300円程度

（小学生は1290円程度）

■申込方法

次の事項を記入し、ハガキ
またはファックスで送信

①希望日（複数可）

②親の氏名（ふりがな）、年

齢、住所、電話番号、子ど

もの氏名（ふりがな）、年

齢、学校名（学年）

■申込期限

・第2回目 12月4日(土)

・第3回目 12月25日(土)

・第4回目 1月15日(土)

■申し込み・問い合わせ

〒747-0342

佐波郡徳地町船路668

国立山口徳地少年自然の家

「母と子の野外教室」係

☎0835(56)0113

ファックス

0835(56)0130

お元気でか？

こころは 保健師です

*インフルエンザにご用心

寒く空気が乾燥する冬は、毎年インフ

ルエンザが流行する季節です。

インフルエンザはウイルス感染による

呼吸器感染症です。普通の風邪とは異な

り高齢者では肺炎や気管支炎、乳幼児で

は脳炎・脳症を併発する恐れがあり、悪

化すれば死に至ることもあります。

*予防のポイント

インフルエンザの予防は、流行前まで

にインフルエンザの予防接種を受けると

効果的といわれています。

また、日常生活の注意点は

①抵抗力をつけるために、バランスのと

れた食事・十分な睡眠・体力づくりを心

がけましょう。

②外出後の手洗い・うがいを行いましょ

う。

③部屋の換気と湿度60～70%を心がけま

しょう。

④人ごみを避けましょう。

以上のことを守り、「いつもとちよっ

と違うな」と感じたら、早めに受診をし

ましょう。

*インフルエンザとかぜの違い

	インフルエンザ	かぜ
感染力	強い ウイルスが気管の粘膜で急増する	弱い ウイルスは徐々に増える
症状	重い せき・くしゃみ・のどの痛み・鼻水等に加え高熱(38～40℃)、悪寒けん怠感等の全身症状を伴う	軽い 主にせき・くしゃみ・鼻水・のどの痛み等に発熱を伴うこともある
経過	急激 急激な高熱で発症する	緩慢 緩慢に経過する



周防大島町保健師
島本悦子
（東和保健センター）