主な症状

▽吐き気、おう吐、下痢、

問い合わせ

1.15

▽感染から発症までおおむ

ルスに関するQ&A」をご

省ホームページ「ノロウイ

詳しい情報は、厚生労働 ることもあります。 漂い、口に入って感染す は、乾燥すると空気中に ましょう。ノロウイルス の二次感染にも気を付け

覧ください。 (参考…厚生

労働省ホームページ)

ね24~48時間

浴伏期間

▽患者からのふん便やおう

吐物からの二次感染

▽家庭や施設内などでのひ

まつなどによる感染

②人からの感染

(5)

※感染しても症状のない場

ター 23 ・ 健康セン

腹痛が1~2日続く

合や、軽いかぜのような

症状のこともあります。

習慣を見直し、健康な一年

年の初めの1月に、生活

えつらん 青梅市ホームページは英語・スペイン語・中国語・韓国語・ドイツ語でも閲覧できます。 【English】The website of Ome City Government is also available in: English, Mandarin, Cantonese, Korean, Spanish and German. 【Español】La página web del Ayuntamiento de Ome está disponible también en: inglés, mandarín, chino cantones, coreano, español y a lem 広報おうめ

親子交流レクリエーション& 音楽療法体験会

親子交流レクリエーション 日時 1月22日(土) 成年後見制度」 午前10時~正午 将来に備えて考える 会場 青梅市障がい者サ いずれも サロン ポートセンター1階第 一会議室または憩いの

を希望する方は、必ずご 参加ください。 百楽療法体験会 令和4年度の音楽療法 対象 未就学児からおお

その家族

むね12歳の障がい児と

講師 音楽療法士 杉山 午前10時30分~正午 志津枝氏 ほか

日時 2月26日(土)

申し込み 電話で青梅 障がい者サポートセン ター230・0152へ

測定

宋養相談 直接会場へ

講師 保健師等

管理栄養士による栄

内容

あなたの健康づくりを オーダーメイドで応援します

~知っていると得をするお薬の話~お薬ののみ方講座

康づくりのために、食べた てみましょう。あなたの健 に、自分の食生活を見直し 今年も健康で過ごすため 講師 管理栄養士 制

いずれも ター本23・2191へ

相談を受け付けます。気軽

にお越しください。

健康に関する個別相談

内容 血圧・体脂肪・体重

▽2月17日 (木)、3月23 ~3時15分・中央図書館 日(水) 午後1時30分

物や身体について、個別で 定員 各回先着4人(予約 申し込み 電話で健康セン

日時・会場

漢方について知っている 現役の薬剤師が、薬や

費用無料

定員 30人 (予約制)

と得をする話をお伝えし

ション制度を利用すると

講師 青梅薬剤センター

薬局薬剤師 斎藤章代

ぐーセンター(文化交流

センター)で開催しまし

税金が控除されることも

あります。

処方薬と市販薬の違いを 理方法はご存じですか。

会場

市役所2階24会議

薬の正しいのみ方や管

午後1時30分~3時30

知り、セルフメディケー

▽1月20日(木) 午前9 時30分~11時15分·健康 センター

日時 2月11日 (祝)

費用無料

健診結果から始める健康づくり

特定健診の結果はいかが

を過ごしましょう。

健診の結果から 重症化を予防しましょう。 状がなくても早めの受診で なげることもできます。 でしたか。健診は、受ける 青梅市の令和2年度の特定 を勧められた方は、自覚症 生活習慣を見直し改善につ だけでなくその結果から、 また、医療機関への受診 特定保健指導

▽感染した人の調理などに

より汚染された食品

※家庭内で感染者が出た場

合は、おう吐物などから

食品の十分な加熱

手洗い、調理器具の消毒、

調理する人の健康管理

▽ウイルスの蓄積した加熱

不十分な二枚貝など

①食品からの感染

王な感染経路 しています。 月に59%と冬期に多く発生

発生しますが、ノロウイル

食中毒は、一年を通して

▽乳幼児や高齢者は、おう

ノロウイルスによる食中毒に気を付けましょう

スによる食中毒は11月~2

る肺炎や窒息にも注意が 吐物を吸い込むことによ

疾病のリスクを高めます。 慢性腎臓病等、命に関わる ておくと脳梗塞や心臓病、 受診者のおおよそ10人に4 重が増えやすく、寒さによ 人です。高血圧は、放置し いる人は、39・1%と健診 冬は、活動量も減り、体 を行います。費用は無料で 査値改善のためのサポート 案内が届いた方は、来年

ドをプレゼント。参加者

定員 先着5組(予約制) 対象 未就学児と保護者

は手形足形、手作りカー

の身体測定も行います。

費用無料

主催 畑中保育園

申し込み 前日までに電話

う。誕生月のお子さんに

いずれも

しょう。

会場 畑中保育園すこやか

時 1月27日 (木)

午

時~午後4時)で畑中保 ☎21·5358 (午前9

前10時~11時

高血圧症の薬を服用して を対象としています。 グラム」の案内を送付して 保健指導「Let's 健康プロ 結果から、メタボリックシ かの危険リスクが重なる方 れほど悪くなくてもいくつ います。これは、数値がそ 症リスクがある方に、特定 群)による生活習慣病の発 ンドローム(内臓脂肪症候 このプログラムでは、検 市では、特定健康診査の 日時 1月20日 (木) 午 ☆1月生まれのお誕生会 内容 誕生月のお友達をみ 前10時~11時 んなでお祝いしましょ 子

育てひろば

すこやか

ル

厶

内容 かわいい鬼のお面を

作り、元気に豆まきしま

よう、ぜひお申し込みくだ の健診結果が楽しみになる ※誕生月でないお子さんも ☆節分!鬼のお面づくり

子育てひろば としとし 身体測定・

※子育てひろばは午前10時 日時 1月20日 (木) 午 前11時3分~11時50分 定と健康相談、 調も相談可 ママの不

会場 下長渕自治会館2階 大広間 定員 先着10組 その他 駐車場あり 直接会場へ 費用無料

対象 未就学児の親子、妊 内容 看護師による身体測 娠中の方 問い合わせ長渕保育園女 家庭支援課支援係 22・8102、市子ども

申し込み 電話で健康セ ンター 23・2191へ 健康相談

青梅市長賞 題名 氏名 6年 吉永蒼士 続ける努力 伝統文化の継承に 3年 小川和真 第七中 私達の青梅を廃れさせな いために 松橋大輝 3年 Ξ中 青梅市教育委員会賞

日海中秋日女兵五兵						
学校名	学年	氏名	題名			
第六小	6年	鈴木勘宰	繋がりと勇気			
第二小	6年	野嵜一晴	笑顔こそ世界平和			
西中	3年	君田枇杷	試みることの大切さ			
吹上中	2年	石井咲衣	未来のために			
審査委員特別賞						

	吹上中	2年	石井咲衣	未来のために
審査委員特別賞				
	学校名	学年	氏名	題名
	第二小	6年	萩原千夏	LGBTへの優しさ
	第七小	6年	宿谷綺星	自然をもどす
	若草小	6年	畑中龍弥	国際理解講座に参加して
	第三中	3年	五十嵐心羽	犬が教えてくれたこと
	新町中	1年	伊東知紀	命を変える一言
	西中	3年	市川裕大	明るい青梅市を目指して
	第二中	2年	小林俊介	挨拶の力
	新町中	1年	一之宮美空	性のあり方は人の個性
	西中	2年	伊東杏純	読書

青梅市小・中学生の主張大会受賞者



△中学生受賞者

第17回青梅市小・ の主張大会を行いました

主張大会をネッツたま 17回青梅市小・中学生の 令和3年12月4日に第

人が将来の夢や生き方、 た小学生6人、中学生10 童・生徒の 中から選ばれ 千620人の児

> 問い合わせ 指導室指導 などを発表しました。 る考え方、郷土への思い 身近な生活や社会に対す