

冬でも水分補給を忘れずに

あまり汗をかかない冬は、夏に比べると意識して水を摂取している方は少ないのではないのでしょうか。あまり喉が渇かないからと水分補給を怠っていると、血液の濃度が高くなり、血液はドロドロの状態になりますので注意が必要です。

睡眠中はかなり汗をかきますので、起きてすぐの体は乾燥気味になっています。(今の時期、電気毛布などで寝ている方は特に体は乾燥しています。また、高齢者の方で、トイレが近いからと水分を制限すると、脱水症状になり、意識がなくなることもあります。)

寝る前と起きたあと、コップ一杯の水を飲みましょう。入浴でも汗をかきますから、その前後に水分を補給しましょう。



お子さんの、忘れがちな
予防接種はお済みですか？

■麻しん風しん(MR)・2期
5歳以上7歳未満であって、小学校就学前1年間です。3月末までに済ませましょう。

■二種混合・2期
乳幼児期に受けた三種混合予防接種の免疫効果を高めるため、11～12歳の間に1回接種となります。

■日本脳炎
日本脳炎の予防接種は、3歳の時に2回、4歳の時に1回、9歳の時に1回、合計4回接種することが望ましいとされています。しかし、国では健康被害の発生により、平成17年度～平成21年度は予防接種を積極的には勧めていませんでした。そのため、平成25年度18歳になる人は、4回目(2期)の予防接種が十分に行われていません。その後、新ワクチンの接種ができるようになりましたので、まだ4回目を接種していない人は、早めに接種しましょう。

■その他
予診票がない場合は、保健センターにて発行できますのでお電話ください。

お知らせ

■こころの相談
専門医によるカウンセリング等を行っています。本格的な精神疾患から、ちょっとしたストレスまで幅広く対応しています。

●実施日 2月14日(金)・3月14日(金)
●申込み 事前に予約が必要です。保健センターまでご連絡ください。

●健康相談
お子さんからお年寄りまでの健康相談、栄養相談に保健師、栄養士が対応いたします。健診結果の相談や貯健手帳の相談にも応じます。

●申込み 事前に予約が必要です。保健センターまでご連絡ください。

●日時 2月19日(水)
午後1時30分より

●集合 保健センター
●内容 体調改善運動・筋肉トレーニングなど
講師 フィットネスインストラクター 八巻 美奈子 氏

●持ち物 飲み物、上着、バスタオル
●その他 予約は不要です。
■ままカフェ(子育て支援)
●日時 2月18日(火) 午後3時30分より
●場所 関保育所
●対象 幼児の保護者
●内容 ハンドマッサージ・手作りおやつ
●その他 予約は不要です。

七ヶ宿の食を楽しむ会
「自慢の味を味わおう」

4回目を迎える「食を楽しむ会」が滑津公民館で開催されます。

今回のテーマは「自慢の味をみんなで味わおう」です。
第1部として「料理の展示」、第2部に「食を楽しむ」を企画します。

●日時
平成26年2月22日(土)
午前9時～

●会場 滑津公民館
●申込 今月配布される申込用紙に記入し、申込みください。



第15回七ヶ宿町雪合戦
大会

峠田公民館特設会場を舞台に、冬のスポーツ「雪合戦」を行います。今年も、多賀城市、七ヶ浜町、柴田町の子どもたちが集い、地元七ヶ宿町の子どもたちと一緒に雪合戦を楽しみます。
ぜひ、ご覧のうえ応援をお願いします。

●日時
平成26年2月9日(日)
午前9時30分～



●場所 峠田公民館

「仙南青年フェスティバル2014」が開催されます

毎年恒例の「仙南青年文化祭」が今年も村田町で開催されます。「創造×発見」をテーマに、仙南地域の文化活動の交流、ステージ・展示発表が予定されています。
ぜひ、ご覧ください。

●日時
平成26年2月23日(日)
午前9時30分～午後4時

●会場 村田町中央公民館
●入場無料
●内容 ステージ発表
展示発表
クイズに挑戦
アトラクションに挑戦
豚汁無料
●ステージ発表者 西山学院高等学校

