

# 今から始める 健康づくり

キラリ☆健康おた

Vol.39

免疫力を高めるための  
体づくり!

▶問合先 健康医療政策課健康政策担当  
☎5744-1262 FAX5744-1523

## ◆新しい生活様式で体を動かす工夫

普段から体を動かすことで糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ(ロコモティブシンドローム:運動器症候群)、うつ、認知症などになるリスクを下げるすることができます。「新しい生活様式」の中でも体を動かす機会を見つれたり、少しでも体を動かす工夫をしたりしてみましょう。

## ◆新しい生活様式での身体活動のポイント

- 屋外で運動する時は、人に近づきすぎず、ほかの人が触れる場所ではできるだけ触らないようにしましょう
- 家の中で、動画やテレビ番組、ラジオ放送などを利用して体を動かしてみよう
- 長時間の座りすぎを減らし、できれば30分ごとに3分程度、少なくとも1時間に5分程度は立ち上がって体を動かすようにしましょう



### 安全に運動・スポーツするポイント

#### ①体調チェック

発熱や風邪の症状、だるさ、息苦しさ、体が重く感じるなど一つでもある場合は休みましょう。

#### ②感染防止の3つの基本を守る

- 十分な距離をとりましょう
- マスク着用しましょう
- 手洗い手指消毒しましょう

### 運動・スポーツの種類ごとの注意点

#### ウォーキング・ジョギング

- 1人か少人数
- すいた時間、場所
- 他人との距離を確保
- すれ違う時は距離を取る

#### おうちで筋トレ・ヨガ

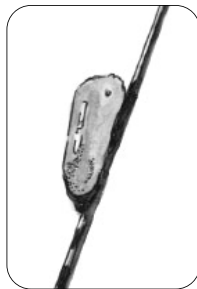
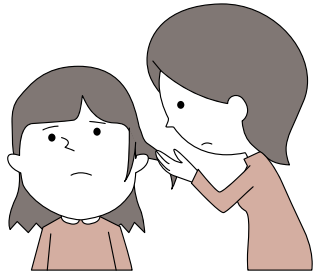
- 動画を活用
- こまめに換気

# アタマジラミを 正しい知識で対処しましょう

頭髪に寄生する昆虫です。吸血にともなって頭皮にかゆみが生じます。主に頭と頭が触れ合ったときやタオルなどを共用したときにうつるため、小学生以下の子どもたちの間で多く発生しています。頻りに頭をかいたり、髪の毛の根元に白いもの(卵)がついていたりしたら注意しましょう。

## ●特徴

卵は、耳の周囲やえりあしに産みつけられることが多いです。卵はヘアークラスト(フケの一種)に似ていますが、髪にしっかり固着しています。



アタマジラミ(卵)

## ●対処方法

### ①毎日洗髪しましょう

成虫は普通のシャンプーで洗い流すことができます。子ども自身による洗髪では不十分になりやすいので、10日間程度大人が洗髪してあげましょう。

### ②すきぐしで取り除きましょう

成虫だけでなく卵も取り除くことができます。すきぐしがない場合は、なるべく目の細かいくしを使用しましょう。

### ③殺虫剤入りシャンプーを使用する場合

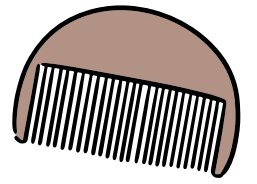
アタマジラミ駆除用のシャンプーでも、卵に対しては効果がありません。卵から幼虫が孵る1週間後に再度使用しましょう。

### ④身の回りのものの共用は避けましょう

家族の間でもうつります。くし、タオル、帽子、寝具、衣類などの共用は避けましょう。洗えるものは毎日洗って使用しましょう。

## ●お願い

アタマジラミは清潔にしている場合でも接触の機会があればうつります。不潔などといった不要な一言で、心を傷つけないようにしましょう。



▶問合先 生活衛生課環境衛生担当 ☎5764-0694 FAX5764-0711



詳細はコチラ

みる・きく・まなぶ

# 区民のひろば

## ◆秋のフラワーアレンジメント体験会!

11月10日(木)午後2時~4時、消費者生活センターで。先着5名。電話で☎3,000円☎鶴田☎090-6506-5907

## ◆中高年の初級英会話講習会~どう始めたらよいか考えている方に~

11月11日(木)午後1時30分~2時30分、消費者生活センターで。抽選で5名。電話で☎1,000円☎中島☎090-3576-3281

## ◆篆刻体験会 年賀状用「干支」か「名前印」を彫る(2日制)

11月11・25日、午前10時~正午、ふれあいはずぬまで。先着5名。11月10日までに電話で☎2,000円(2回分)☎笹井☎090-2672-9419

## ◆社交ダンス(タンゴ)無料講習会

中級程度。11月13・20・27日、午後2時から、大森西区民センターで。当日会場へ☎090-4454-1337吉越

## ◆遺言・相続専門行政書士による無料相談会

遺言書・遺産分割協議書・相続手続き・任意後見など。11月13・27日、午前9時~午後1時、大森南二丁目の会場。電話で☎弓野☎080-5648-8107

## ◆かんたんバレエ教室

11月14・21・28日、12月5日、①子ども(3歳~小学生)=午前9時40分~10時40分②大人(おおむね60歳までの女性)=午前10時50分~11時50分、美原文化センターで。電話で☎800円☎島田☎090-2766-2884

## ◆彩美会水彩画展

11月15~17日、午前10時~午後4時(15日は正午から。17日は午後3時30分まで)、大田区民プラザで。当日会場へ☎3766-4766坂本

## ◆ウクレレで弾きながら歌う体験会

ウクレレ持参。11月15日(月)、午後2時30分~3時30分、こらぼ大森で。電話で☎島田☎080-2038-6621

## ◆行政書士・司法書士・社労士・税理士合同無料相談会

相続・遺言書・成年後見・相続税・登記・助成金・保険・死後事務委任。11月21日(日)午前10時~午後4時、大田区民プラザで。電話で☎滑川☎080-5025-8539

## ◆ボランティアグループ福寿奏感謝の集い

和洋楽器、舞踊、フラダンスなど。11月26日(金)午後1時から、大田文化

の森で。当日会場へ☎090-3094-8837西元

## ◆たばこの自助グループ[freedom] たばこの悩みをみなさんと話し合いませんか? 11月27日(出)午後7時~9時、オンライン(Zoom)で。先着10名。電話で☎星野☎080-5535-5277

## ◆七宝工芸グループ展

11月27~30日、正午~午後6時、大田区民プラザで。当日会場へ☎090-8503-5440黒河内

## ◆生花フラワーアレンジメント講習会~クリスマスアレンジ~

①12月2日、午前10時30分~正午②12月3日、午後2時30分~4時、洗足池駅近くの会場。先着各10名。電話で☎3,500円☎竹内☎090-6004-2505

## ◆けやき(大田退職教職員)の会作品展

絵・書・写真・工芸・花。①12月9日、午後1時30分~6時②12月10日、午前10時~午後7時③12月11日、午前10時~午後4時、大田区民プラザで。当日会場へ☎090-9819-4290望月

掲載の催しは区の主催ではありません。ご自身の責任で参加してください。

☎=参加費など ☎=申込先か問合先 ※費用の記載がないものは原則無料

●掲載申し込み=催し名、サークル名、日時、場所、講師名、費用、問合先の氏名・〒住所・電話番号・区報11月1日号の感想(最も関心があった記事、1面の感想など)を明記し、〒144-8621大田区役所広聴広報課「区民のひろば」係へ

●締切=掲載月2か月前の15日必着

●開催日や申込締切日が1~9日までのものは前月の1日号、10日以降のものは当月の1日号(1月のみ1月1~14日のものを12月1日号、1月15日~2月9日のものを1月11・21日号)に掲載します。

●掲載できないもの①営利目的や売名目的、講師が主催する教室と認められるもの②政治・宗教関係③同一の人物が団体で、前回の掲載から6か月経過していない催し④会員の募集が目的のものなど ※令和4年1月11・21日号に掲載する場合、次に掲載できるのは7月1日号です

●紙面の都合で全てを掲載できない場合があります。

## サークル会員募集

サークル会員募集記事の原稿を受け付けています。締め切りは11月30日必着です。掲載は年に一度、3月21日号にまとめて掲載します。

(裏面記入例)

- サークル名
- 日時
- 場所
- 費用
- 申込・問合先(氏名・〒住所・電話番号など)
- その他

(送り先)

〒144-8621  
大田区役所  
広聴広報課  
「区民のひろば」  
宛