

マタニティクラブ



10月21日に沼田町の妊婦さんの交流会であるマタニティクラブを開催しました！

内容は妊娠中の生活や食事、弟妹ができる兄姉への接し方、バランスの良い食事の試食会など盛りだくさん。

「同級生は何人になるかな」「お腹の子は男の子？女の子？」
「上の子も一緒にの学年だね」など、さまざまな話題で盛り上がりました。

タバコに害があることはご存じのことと思いますが…



Q：タバコの煙から、どこまで離れば害はないでしょうか？

- ①換気扇の下や空気清浄器の近くなら同じ室内でも害はない。
- ②外で喫煙して、家の中にタバコの煙を持ち込まなければ害はない。
- ③どこで喫煙しても害はある。



①：キッチンで作っている料理のにおいが別の部屋まで来ることと同じく、近くに煙を回収してくれるものがあると言っても、煙は流れていきます。よってハズレです。

②：煙が喫煙者の髪や服につき、室内に入った後で空気中の埃やチリに混ざります。床でハイハイしたり、お昼寝したりするお子さんが一番近くで有害物質を吸ってしまうことになります。よってハズレです。

③：正解。

☆ 2016年4月から35歳以下の方の禁煙治療の医療保険適用要件が緩和されました！
詳しく知りたい方は <http://sugu-kinen.jp/> か保健福祉課までお問い合わせください☆

しっかり食べて風邪予防！

気温が下がり、空気が乾燥し、風邪をひきやすい季節になりました。

暖かい服装、マスクの着用、うがい手洗い＋食事をしっかり摂ることで

風邪をひかないようにしましょう！

《あったか料理》

鍋料理、雑炊、おでん、うどん、スープなど

《からだポカポカ食材》

ねぎ、にら、にんにく、玉ねぎ、生姜、唐辛子など

⇒刺激成分や辛味成分には消化を助ける働きや殺菌効果あり！



野菜がたっぷり摂取できる
鍋などがオススメ！！

