

# 健康百科

今年の冬は新型コロナウイルスだけでなく、ノロウイルスやインフルエンザなどのさまざまな感染症が同時に流行する可能性があります。子どもが日常生活の中でできる感染症予防を心掛けましょう。

## 感染症を予防するために

### ■手洗い・うがいを習慣にする

家に帰った時やご飯を食べる前などに手洗い・うがいをさせることが大切です。また、うがいができない幼児には、水やお茶を飲ませてあげましょう。

### ■身体を動かす遊びをする

身体を動かすと血行が良くなり、免疫力を高めることができます。ただし、子どもは体温が高く、たくさん汗をかくので体を冷やしてしまうことがあります。厚着はさせず、温度調整がしやすい服装で遊ばせるようにしましょう。

## 子どもの感染症予防

### ■できるだけ人混みを避ける

子どもと一緒に出かけるときは、人が少ない時間帯に行くなど人混みを避けましょう。また、家族からうつることも多いので、一人一人が感染症にかからないように気を付けることも重要です。

### ■生活リズムを整える

早寝早起きをさせて十分な睡眠を確保し、バランスの良い食事を1日3食取らせることを心掛けましょう。

### 子どものマスク着用には注意が必要

子どもはマスクをすると、呼吸しにくくなる場合があります。特に2歳未満の子どもは、自分から息苦しさを伝えることが難しいので注意が必要です。子どもがマスクを着用する場合は、顔色や表情を観察し、体調の変化に注意しましょう。

※(公社)日本小児科医会メッセージより。

子育て包括支援課

こがキラPhotoクラブ

## 私のオススメ!!

店主の笑顔やアットホームな雰囲気に惹かれ、多くの常連客が足しげく通う中華料理「大三元」。セットメニューは採算を度外視したかのようなボリュームです。お弁当や餃子などはテイクアウトでき、特に餃子は、店内価格から割引いてくれるという太っ腹ぶりです。皆さんも大三元で、身も心も温まる町中華を味わってみませんか。

### 【店舗概要】

営業時間：11時～14時、  
17時～20時30分(テイクアウトは18時30分まで)  
定休日：火曜日  
住所：幸町17-39  
電話番号：32-7999



こがキラメンバー ふくちゃん

## 地域の人に愛される町中華 中華料理 大三元



## 秋の叙勲

### 旭日小綬章



小森谷英雄さん  
(78歳、女沼)  
元市議会議員

### 旭日双光章



板橋孝司さん  
(78歳、東)  
県食品衛生協会  
副会長

### 瑞宝小綬章



黒沢豊さん  
(70歳、古河)  
元茨城西南地方広域  
市町村圏事務組合消防正監

### 瑞宝双光章

加藤國美さん  
(87歳、中田新田)  
元学校医

### 瑞宝単光章



綾部和彦さん  
(66歳、女沼)  
元陸上自衛隊関東補給処  
古河支処防衛技官

### 瑞宝単光章



沼田匡史さん  
(81歳、東)  
雅沼庵茶華道教室主宰

### 瑞宝双光章



佐藤幸一さん  
(72歳、小堤)  
元警視庁警部

### 瑞宝双光章

齋藤喜一さん  
(72歳、大山)  
元警視庁警部

### 瑞宝単光章



小松崎清二さん  
(61歳、上辺見)  
元3等陸尉

### 瑞宝単光章



飯田常雄さん  
(72歳、中田)  
元茨城県警察警部補

### 瑞宝単光章



北林祐孝さん  
(68歳、女沼)  
元東京消防庁消防司令

### 藍綬褒章



秋庭壽さん  
(79歳、大山)  
元県少年指導委員  
協議会副会長

## 全国大会出場/表彰

### JOCジュニアオリンピックカップ 全国中学生陸上競技大会2020

【男子棒高跳】  
大関柊士さん(総和南中学校)

### 第62回日本選手権水泳競技大会

【男子50m背泳ぎ】  
忍田尊さん(イトマン古河・常総学院高等学校)

### 第27回 全国クラブチームサッカー選手権大会



3位：FC古河