

# 保健センターだより

◆申し込み・問い合わせ先  
保健センター ☎83-5555

## 新型コロナウイルス・インフルエンザ感染症対策のポイント

今シーズンは、全国的に様々な呼吸器感染症の報告が増加しているほか、インフルエンザの流行期が1か月程度早くなっています。

### 基本的な感染対策・体調管理のポイント

高齢の方と会う場合や大人数で集まる場合は、基本的な感染対策を心がけて体調を整えるようにしましょう。

また、通院・高齢者施設訪問時は、マスクの着用をお願いします。

#### 手洗い



#### 換気



#### マスク (場面に応じて)



## 複十字シール募金へ たくさんのご協力ありがとうございました



10月に健康づくり推進員と自治会からご協力をいただき、多くの方がたから温かい募金をいただきました。



令和7年度募金総額  
(11月20日現在)

402,270円

みなさんからいただいた募金は結核予防会秋田県支部に送金し、結核への意識を高める普及啓発や世界の人びとを結核から守るための国際協力などの活動に大切に使われます。

### 健康コラム

### ～自分に合った体重を知っていますか？～

健康づくりの目安のひとつにBMIがあります。BMIとは身長と体重から体格のバランスをみる数値です。

#### BMIの計算方法

BMI=体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

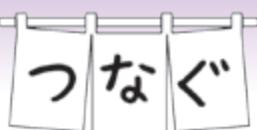
(例) 身長160cm、体重55kg

55 ÷ 1.60 ÷ 1.60 = 21.5

区分	B M I
やせ	18.5未満
普通体重	18.5～25未満
肥満	25以上

やせすぎると筋力や免疫力が落ちやすく、肥満になると生活習慣病のリスクが高まります。どちらにも偏らず、ちょうど良い体重を保つことが大切です。

また、体重が急に減ったり増えたりすることは体調の変化を知らせるサインにもなります。定期的に体重を測り、自分の「いつもの体重」を把握しておきましょう。



2025

### 料理教室

イワガの蕎麦打ち体験教室です。  
自分で打った蕎麦をお持ち帰りできます！

日 時 12月21日(日)10:00～12:00

場 所 すいらんの館(下岩川) 参加費 500円

持ち物 エプロン、バンダナ、手拭き用タオル、飲み物

広告 申し込み方法 電話 090-7110-2362

### 琴丘中・八竜中・山本中 中2・中1冬期講習生 募集!

12月26日(金)  
スタート

- 冬期講習でやること▶習った箇所を総復習。▶中2生:英・数中心。実力テスト・受験対策。
- ▶中1生:英・数中心。習った箇所までを完璧にする。勉強方法・テストの受け方の確認。
- 料金 中2生:15コマ(1コマ2時間)25000円 中1生:10コマ(1コマ2時間)23000円
- 時間帯 夜7時～9時予定 ◎通常授業も受付中! 週2回(1コマ2時間)23000円
- テスト前通塾無制限 5教科対応!英検、数検もOK わからない箇所をていねいに指導します。

お問い合わせはこちらまで  
TEL 018-875-5770

詳しく検索する方は

広告 ネクストワン学習塾 ブログ



ネクストワン学習塾