

毎月第3日曜日はファミリー読書の日

「ファミリー読書の日」を知っていますか？

沖縄県では、毎月第3日曜日を「ファミリー読書の日」とし、本を読む20分～1時間程度は「ノーテレビ・ノーゲームの時間」をつくり、家族で本を読むことを推進しています。

子どもに本を読んであげたり、家族と一緒に本を読んで感想を伝え合ったりすることは、コミュニケーションを深めます。本を読む環境を整えてあげたり、身近な大人が読書を楽しんでいる姿を見ると、子どもは読書への関心を高め、自然に本を手取る習慣が身につくようです。

日頃は忙しいお父さん・お母さん、おじいちゃん、おばあちゃんも一緒に、自宅や図書館で「ファミリー読書」を楽しんでみませんか？

「読みあいシート」でファミリー読書の記録をつけると、素晴らしい宝物になります！

読みあった本の、心に残った言葉や感想を書いて残すことで、より深く読書を楽しむことができます。ぜひ記録を残し、ご家族で、想い出深いすてきな時間を過ごしてください。

「読みあいシート」は、沖縄市立図書館ホームページからダウンロードしてご利用ください。

沖縄市立図書館ホームページ → ご利用案内 → 様式集ダウンロード

お問い合わせ 生涯学習課 (内線2744)

暮らし

7月市民集団健診は予約制となります

新型コロナウイルス等感染症拡大防止のため、下記日程の市民集団健診を予約制にいたします。密を避けるため、定員を設けますのでご了承ください。

受診を希望される方は、予約受付期間内に、市民健康課健診係までお電話にてご予約ください。

また、指定医療機関での受診(個別健診)についても、ご検討ください。

健診(検診)を受診される際は、マスクの着用をお願いいたします。

※新型コロナウイルス等感染症の状況によっては、7月の市民集団健診が延期等になる可能性もございます。

日程・場所

7月27日(月) 沖縄市体育館

7月28日(火) 沖縄市体育館

7月31日(金) かりゆし園

予約受付期間

7月13日(月)～17日(金)

午前8時30分～午後5時15分(定員に達し次第、受付終了)

お問い合わせ(予約) 市民健康課 TEL 098-939-3126

市民健康課より 健康づくり ノート

感染症対策の徹底を習慣づけましょう!

感染症は防げます!

多くの感染症が、日常的にわたしたちの周りに潜っていますが、対策を実施することで、感染から身を守ることができます。

現在、市民の皆さま一人ひとりの感染症対策へのご協力のおかげで、新型コロナウイルス感染症は、県内では落ち着いています。しかし、第2波に備えるために、また、昨年の夏に県内で流行したインフルエンザや、身近な食中毒などの感染から身を守るためにも、感染症対策の徹底を生活に取り入れ、習慣づけましょう!

感染症対策のポイント

身体的距離の確保

■3つの密(密集場所・密接場面・密閉空間)を避けましょう。

■人との距離は、2メートル(最低1メートル)空けましょう。

マスク着用

■咳エチケットの徹底を!

■外出時、会話をする時は、症状がなくても、マスクを着用しましょう。

手洗い

■「家に戻ったら」・「食事の前に」・「人や物に触れたら」、こまめに手洗いを!

■石けんと流水で、30秒かけて正しい手洗いをしましょう。

換気

■2方向、できれば対角線上に窓やドアを開けて、新鮮な空気に入れ替えましょう。

■空調を入れている時も、30分に1回、数分間は窓を開けて換気をしましょう。

健康管理

■毎朝起床時に体温測定記録を!

市民健康課 (内線2241)