

1. 关于「栃木食育推进月」

大家是否知道「食育」这个词？

对我们来说，不吃东西是不可能生存的。这对于大人和孩子都是非常重要的。通过终身学习和掌握有关正确的食物知识，并保持营养均衡的饮食，这样我们就能身心健康，过上丰富多彩的生活。

10月是「栃木食育推进月」。趁此机会，让我们再次思考一下正确的饮食习惯是如何与健康联系在一起。

在食育中最重要的是确立孩子的饮食习惯。要好好吃早饭、全家人一起用餐、对食物心怀感恩之情、帮助做饭和收拾等，这些家庭的配合是非常重要的。

此外，婴幼儿时期是形成基础饮食习惯的关键时期、是孩子一生的健康打下基石的时期。

栃木市健康增进课为了帮助育儿中的家长和孩子们，举办了育儿咨询活动。活动内容有保健师关于育儿的咨询以及营养师关于辅食和婴幼儿食物的咨询。如果您对孩子的食物有困扰时，请随时咨询。咨询时间是每月的第一个星期二上午10点到11点之间。无需预约。地点位于今泉町的栃木保健福祉中心。

2. 关于儿童流感预防接种的补助

流感通常在1月到3月的冬季达到高峰，但今年比往年提前，全国范围内的感染者急剧增加。

为了预防流感，除了接种疫苗以外，让我们进行基本的预防措施，如「洗手」、「漱口」、「戴口罩」等。

栃木市的儿童流感预防接种补助从10月开始。

受助对象是居住在市内的6个月以上到小学2年级的儿童。

补助金额为2500日元。接种费除去2500日元后的余额需自己负担。在10月1日到明年2月29日期间，补助2次接种。

如果希望儿童接种流感疫苗，请事先到市内的合作医疗机构进行预约。

3. 有关 2023 年秋季开始接种新冠疫苗的事项

栃木市已经开始了 2023 年秋季的疫苗接种。从 9 月 20 日到明年 3 月 31 日的接种期间，每人可接种一次。

接种是免费的。疫苗的种类是针对奥密克隆毒株的辉瑞疫苗和莫德纳疫苗。

是否接种疫苗由个人判断决定。

收到接种券后，请向市内的医疗机构进行接种预约。

希望集体接种的人可以从 9 月 26 日开始在市政府的呼叫中心或互联网的预约网站进行预约。

接种当天，请在接种前填写好预约表。

在接种新冠疫苗的前后两周，除了流感疫苗外，不能进行其他疫苗的接种。

新冠病例数呈增加趋势。请根据疫情状况做好佩戴口罩或接种疫苗的预防措施。

新冠病毒感染症已被划为五类传染病，所以如果感染了新冠病毒后，是否减少外出取决于个人判断。但是发病后的 5 天是传染给他人的风险最高的时期，请在这 5 天内尽量避开外出。

在感染的 10 天后，仍有病毒在排放的可能，请佩戴一次性口罩、避免与老年人接触等，要多为周围的人考虑。

4. 关于自行车的行驶规则

从2023年4月1日开始，骑自行车时佩戴头盔成为努力义务。

相信大家平时定会遵守自行车交通规制，但是是否经常会对自行车是应该在车道上行驶还是应该在人行道上行驶而感到困惑呢？

原则上，自行车应该在车道上行驶，沿着道路的左侧行驶。作为例外，如果有标有表示行人和自行车并列行驶的蓝色圆形标志或者道路标记时，可以在人行道上骑行。

当自行车在人行道上骑行时，应优先考虑行人，自行车应以能立即停下来的速度、在靠近车道的位置行驶。

按响车铃让行人让路、或者在没减速的情况下超过行人，这都是违反规则的。我们应该注意用友善的骑行方式尊重行人。

最近，车道上出现了蓝色箭头形路面标记。这种蓝色箭头形路面标记旨在指示自行车的通行位置和方向，促进自行车的安全行驶。这种路面标示不仅是给自行车骑手提供信息，也是向汽车驾驶员提示自行车在车道上行驶位置。

在设有箭头标志的道路上，原则上应该在箭头标志上行驶。当通过车道时，应该靠道路的左侧行驶，并朝着箭头的前端方向通行。