

◇子育て教室

とき	対象者	内容	持ってくる物
12月5日(月) 受付 午前9時40分 ～50分	子育て中の 母親	育児講話	母子手帳 筆記用具
1月13日(金) 受付 午前9時40分 ～50分		離乳食 実習	母子手帳 筆記用具 エプロン 三角巾

※原則的に育児講話と離乳食実習の2回コースです。
※子育てボランティアが子守ります。希望者は1週間前までに電話で申し込んでください。

◇ベビーサークル(事前の申込みは不要です。)
赤ちゃんとお母さん集まれ! 気軽に話し合えるサークルです。

とき	対象者	持ってくる物
12月2日(金) 1月18日(水)開放日 午後1時30分～ 3時	乳児(1歳未満) とお母さん	必要なミルク、 オムツなど

※開放日は、スタッフ(保健師・助産師・保育士)が入らない日です。

◇健康相談・育児相談

とき	内容
12月7日(水)、1月11日(水)、 1月25日(水) 午前10時～11時30分 午後1時～2時30分	助産師による育児相談 ※要予約
毎週月・金曜日(年末年始 は休み) 午前9時～午後4時	保健師による健康相談 思春期の電話相談

※育児相談は事前に申込みが必要です。希望者は早めに電話で申し込んでください。

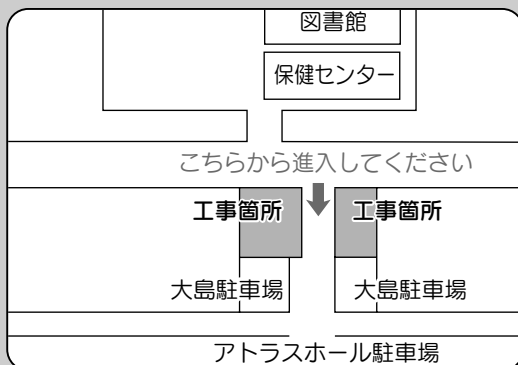
● 駐車場変更のお知らせ ●

検診や予防接種等で保健センター・図書館の駐車場として利用している、大島駐車場が一部工事(予定)のため使用できなくなります。

利用される際には、大島駐車場の南側、又はアトラスホールの駐車場をご利用ください。皆様のご協力をお願いいたします。

▼問い合わせ先=健康福祉課 保健衛生係

☎669132



保健

健康福祉課 ☎669132

保健センター☎664584

予防接種 ●受付時間=午後1時30分～2時30分
●場所=保健センター

◇BCG接種

	とき	対象児
BCG	12月21日(水)	平成17年8月1日～8月31日生まれ 満3か月を超えて6か月に達するまでの未接種児
	1月26日(水)	平成17年9月1日～9月30日生まれ

※4月1日からツベルクリン反応検査は行わず、直接BCG接種になりました。

◇ポリオ生ワクチン

とき	対象児	接種方法
1月19日(水)	平成17年1月1日～3月31日生まれ	・経口投与(2回) ・6週間以上の間隔をあける。
1月20日(金)	平成17年4月1日～6月30日生まれ	・下痢をしている場合は受けることができない。

健康相談・健康診査 ●場所=保健センター

◇栄養相談

お子さんの離乳食、幼児食のことから生活習慣改善に向けての食事など、専門の栄養士が相談に応じます。

とき	内容
12月5日(月)、1月18日(水) 午前10時～11時30分 午後1時～2時30分	栄養士による個別栄養相談 ※要予約

※事前に申込みが必要です。希望者は電話で申し込んでください。

◇乳幼児健康診査

健診	とき	対象児	受付時間
4か月	12月16日(金)	平成17年8月生まれ	午後1時～2時
10か月	12月20日(水)	平成17年2月生まれ	
1歳6か月	12月12日(月)	平成16年5月生まれ	
3歳	12月9日(金)	平成14年11月生まれ	

※1歳6か月児健康診査・3歳児健康診査は歯科検診がありますので、口の中をきれいにしておいてください。

◇プレママ・パパ教室

とき	対象者	内容	持ってくる物
12月5日(月) 午前9時45分～ 正午	妊婦及び配偶者等	妊娠・出産について	筆記用具 母子手帳

※希望者は、1週間前までに電話で申し込んでください。

インフルエンザ に 注意しましょう

今年も、インフルエンザの季節がやってきました。

インフルエンザウイルスは、感染した人のくしゃみや咳を直接吸い込んで感染する場合と、床などに落ちたウイルスがほこりとともに舞い上がって空気中にたどり、それを吸い込むことによって感染する場合があります。例年、1月から2月に患者数がピークに達します。

インフルエンザを早めに治療し、重症化させないためには、ふつうのかぜかインフルエンザかの見極めが大切です。

ふつうのかぜ		インフルエンザ
徐々に	発症	急激
くしゃみ、鼻水、咽頭乾燥感	初期症状	寒気、頭痛
鼻水、鼻づまり	主症状	発熱、全身痛
ない（少し）	悪寒	ある
37度台まで	発熱	38度から39度（以上）
ない	全身筋肉痛	ある
ある	鼻炎	ない（少し）
ない（少し）	咽頭充血	ある
ない	結膜充血	ある
ない	合併症	気管支炎、肺炎



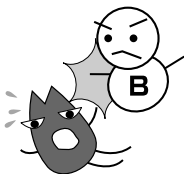
インフルエンザは、予防することが何より大切です



①免疫力を高めること。

ウイルスが体内に侵入してきても、やっつけることのできる丈夫なからだをつくっておく。

- 室内の湿度は60～70%に。室内が乾燥していると、鼻やのどの粘膜が傷みやすく、ウイルスが侵入しやすくなります。
- 睡眠をしっかりとる。
- 栄養バランスの良い食事。免疫力を高めるにはビタミンやミネラルをしっかりととりましょう。野菜たっぷりの具たくさん鍋などは、これからの季節にぴったりです。
- ストレスを解消して免疫力を高める。ストレスにさらされ続けると免疫力が低下してしまいます。



②うがいと手洗いをする。

うがいはのどを清潔にして、ウイルスをとりつきにくくする効果があります。外出から戻った際には、うがいと手洗いを習慣づけましょう。

③からだを冷やさないようにする。

寒さは血液の循環を悪くし、ウイルスに負けやすくなります。

④ウイルスを避けること。

流行時には人ごみに行かない、マスクをするなどの工夫をしましょう。

⑤予防接種を受ける。

65歳以上の高齢者や慢性の呼吸器疾患、心臓病、腎不全、糖尿病などの持病のある人はインフルエンザウイルスに感染すると重症化しやすいので、流行する前に予防接種を受けましょう。

インフルエンザにかかったかな？という時は、自己判断せずに、早めに医師の診察を受けましょう。



▼問い合わせ先＝健康福祉課
保健衛生係
☎569132