

# 保健だより

## 今月のげんきちゃん



かえて  
浜田 楓ちゃん (H22.8.7生) と  
お父さんの真吾さん  
お母さんの亜希さん (芝町)

保健相談センターへお越しください。(個別相談)

種別	日	時	対象	その他
生活習慣病相談	4月25日(月) 5月2日(月) 5月9日(月)	13:30~15:00	市民	子育て・健康推進課 ☎47-1041 ※予約制
乳児・幼児妊産婦健康相談	4月19日(火)	9:30~10:30	妊産婦乳幼児と保護者	子育て・健康推進課 ☎47-1042 ※母子健康手帳を持参 ※プレイルーム開催
離乳食講習会		10:00~11:00	5~8カ月児と保護者	
カウンセリング	4月20日(水)	13:30~15:30	市民	子育て・健康推進課 ☎47-1043 ※予約制

## B C G 接種

4月27日(水) 13:30~14:00 平成23年1月生まれの乳児と  
※母子健康手帳を必ず持参してください 生後6カ月未満の未接種者

## ポリオ (小児まひ) 予防接種

4月21日(木) 13:30~14:15  
4月22日(金) 13:30~14:15

校 上道・余子・誠道・中浜  
区 渡・外江・境

生後3カ月~90カ月未満の未接種者  
※母子健康手帳を持参してください

## 6カ月児健康診査

4月20日(水) 12:45・13:15  
平成22年9月生まれの乳児

## 1歳6カ月児健康診査

5月12日(木) 12:50・13:15・13:40  
平成21年10月生まれの幼児

## 3歳児健康診査

4月28日(木) 12:50・13:15・13:40  
平成20年3月生まれの幼児

## 子育て支援センター 出張プレイルーム

◆4月19日(火) 9:30~11:30 13:30~15:30  
◆4月24日(日) 9:30~11:30

おもちゃで遊んだり、手遊びや楽しいお話をしています。親子で遊びに来てください。



シリーズ(189)

## 保健師の ちよつと言

### 健康 花粉症にご注意を!

花粉症でつらい思いをしている人は、日本全国で国民の約16%、1,000万人以上と言われていて、花粉症人口は、なんとこの10年の間に4倍にも増加しているそうです。

近年花粉飛散数が増加していることや、さまざまな環境の変化の影響も原因となっていると考えられています。十分に確認はされておらず、またこれと

いった決定的な対応策も現在ありません。

自分では「花粉症ではない」と思っている人でも、突然花粉症を発症することがあります。花粉症の症状は、主に眼や鼻に出ることが多いです。眼のかゆみ、くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどです。その他にも咳、イライラ感、頭痛、倦怠感などさまざまな症状がみられます。花粉症の予防には、なんとといってもまず花粉を避けること。花粉を吸い込む量を減らすよう、各自工夫してみましょう。

また、症状がある時は早めに受診しましょう。

### <主な花粉症の予防法>

- ◇外出時にはマスクを正しくつけましょう
- ◇外出したら、家に入る前に服をはたきましょ
- ◇花粉の多い日は窓を閉めましょ
- ◇布団・洗濯物はよくはたいてから取り込みましょ