

# 保健だより

## 今月のげんきちゃん



あやね  
緒方 文音ちゃん (H23. 4. 22 生) と  
お母さんの夏江さん (竹内町)

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	12月19日(月) 12月26日(月)	13:30~15:00	市 民	子育て・健康推進課 ☎47-1041 ※予約制
妊 産 婦 乳 幼 児 健 康 相 談	12月13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	12月13日(火)	10:00~11:00	5 カ 月 ~ 8 カ 月 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
カウンセリング	12月21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

12月21日(水) 13:30~14:00 ※母子健康手帳を必ず持参してください  
平成23年9月生まれの乳児と生後6カ月未満の未接種者

### 6 カ 月 児 健 康 診 査

12月14日(水) 12:45・13:15  
平成23年5月生まれの乳児

### 1 歳 6 カ 月 児 健 康 診 査

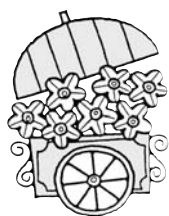
1月12日(木) 12:50・13:15・13:40  
平成22年6月生まれの幼児

### 3 歳 児 健 康 診 査

12月22日(木) 12:50・13:15・13:40  
平成20年11月生まれの幼児

### 子育て支援センター 出張プレイルーム

◆12月13日(火) 9:30~11:30 13:30~15:30  
◆12月18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行っています。親子で遊びに来てください。



## シリーズ(197) 保健師の ちよつと一言

### 健康 インフルエンザを予防しましょう!

わが国のインフルエンザの流行は例年12月~3月までで、高齢者や乳幼児、妊婦がかかると症状が重くなりやすいため、インフルエンザを予防する事が大切になります。

#### ●流行前に

インフルエンザワクチンを接種しましょう。受けてから効果が出るまでに2~3週間かかるので早め

にしましょう。

#### ●インフルエンザが流行したら

- ①人混みへの外出を控えましょう
- ②外出時にはマスクを着用しましょう
- ③室内では加湿器等を使用して適度な湿度(50~60%)にしましょう
- ④十分な休養、バランスのよい食事で体力や抵抗力を高めましょう
- ⑤帰宅時のうがいや、手洗いを励行しましょう
- ⑥「せき」等の症状のある人は、周りへうつさないためにマスクを着用しましょう

#### ●インフルエンザかなと思ったら

マスクを着用し早めに最寄りの内科・小児科を受診しましょう。