

保健だより

今月のげんきちゃん



さきの
木村 咲乃ちゃん (H22. 4. 3 生) と
お母さんの可奈さん (明治町)

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20日(月) 12月27日(月)	13:30~15:00	市 民	健康長寿課 ☎47-1041 ※予約制
乳児・幼児妊 産婦健康相談	12月14日(火)	9:30~10:30	妊 産 婦 乳幼児と 保 護 者	子育て支援課 ☎47-1042 ※母子健康手帳を持参 ※出張プレイルームを 同時開催
離乳食講習会	12月14日(火)	10:00~11:00	5カ月~ 8カ月児 と保護者	子育て支援課 ☎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22日(水)	13:30~15:30	市 民	福祉課 ☎ 47 - 1121 ※予約制

B C G 接 種

12月21日(火) 13:30~14:00 ※母子健康手帳を必ず持参してください
平成22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22日(水) 12:45~13:15
平成22年5月生まれの乳児

1 歳 6 カ月児健康診査

1月13日(木) 12:50~13:15~13:40
平成21年6月生まれの幼児

3 歳 児 健康診査

12月16日(木) 12:50~13:15~13:40
平成19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14日(火) 9:30~11:30 13:30~15:30
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(184)

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!

この冬は昨年大流行した新型インフルエンザと、A香港型インフルエンザおよびB型インフルエンザの3種類が流行すると予想されています。特にA香港型はすべての年齢層がかかりやすく、乳幼児と高齢者は重症化しやすいといわれていますので注意してください。

予防のためには次のことが大切です。

①予防接種を受ける

予防接種を受けてから抵抗力がつくまでには2週間くらいかかります。希望者はなるべく早く接種を受けましょう。また、接種の跡が腫れたり痛んだりする、発熱するなどの副反応が出ることがあります。その点を納得したうえで接種を受けてください。

②こまめに手洗いをする

③咳が出る人は必ずマスクをつける

予防接種を受ければ絶対にインフルエンザにかからないわけではありません。なるべくウイルスを避けるように心がけましょう。また、使用後のマスクはポリ袋などで密閉して捨てるなど、ウイルスを拡げないための気配りも大切です。