

Health Guide

各種相談、健診、予防接種の問い合わせは、
役場保健福祉課保健指導担当(☎82-3111
内線161、165、166)へお気軽にどうぞ。

保健だより

♣ 1月の各種相談・健診

場所：保健センター

名称	期日	受付時間	対象者
健康相談	17日	午前10時～正午	一般市民
3カ月児健診	12日	午後1時～1時半	対象者には通知します
10カ月児健診		〃	〃
6カ月児健診	19日	〃	〃
1歳6カ月児健診		午後零時50分～1時20分	〃
3歳児健診	25日	午後1時～1時半	〃

○持参する物 母子健康手帳、赤ちゃん手帳、歯ブラシ(10カ月児健診から)、バスタオル
※今まで該当月に受けていない人は、必ずおいでください。

◆ 1月の教室

場所：保健センター

名称	期日	受付時間	対象者
ひよこ教室	20日	午前10時～正午	言葉や運動の発達などで心配のある幼児
母親教室	13日 26日	午後1時半～3時半	妊娠している人

○各教室に参加を希望する方は、役場保健福祉課(内線165・166)へご連絡ください。

◆ 1月のすくすく広場

期日	場所	時間	対象者
11日	豊岡根保育園	午前9時半～11時半	町内の保育施設に入所していない乳幼児とその親、祖父母など
18日	織笠保育園		
25日	山田中央保育園		

○参加を希望する方は直接会場へお越しください。
▷問い合わせ 子育て支援センター(織笠保育園☎82-6099)へ。

♥ 三種混合と麻しん、BCGの予防接種

実施場所	電話番号	実施場所	電話番号
井上医院	82-2956	近藤医院	82-3328
うらべ内科	82-0123	後藤医院	82-6690

○予防接種を随時行っていますので、ご希望の方は各医院の窓口へお申し出ください。

♠ 1月の精神保健クリニック

期日	時間	場所	担当嘱託医師
24日	午後1時～	宮古保健所	三浦正之さん(三陸病院)

○不眠や不安、認知症(痴呆症)が心配など心の健康相談を専門の医師が行っています。ご希望の方は、前日までに役場保健福祉課厚生援護担当(内線132)へお申し込みください。

◆ 1月の休日当番薬局

期日	当番薬局	電話番号	時間
3日、8日	アイン薬局	81-1144	午前8時半～午後5時半
15日	マルタ薬局	82-4120	
22日	さとう薬局(田の浜)	84-2953	
29日	山田中央薬局	82-4750	

インフルエンザにご注意を

インフルエンザと普通の風邪の違いは？

インフルエンザと普通の風邪を比べてみると、普通の風邪はのどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳などが中心で、全身症状はあまり見られません。発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはごくまれです。その一方、インフルエンザは普通の風邪より症状が重く、38℃以上の熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状と肺炎、熱性けいれんなどを併発し、重症化することがあります。今年報告されているのはA香港型が多く、呼吸器の症状と急激な高熱が出るのが特徴といわれています。



予防するにはどうすればいいの？

インフルエンザの予防には、予防接種が最も効果的。特に6カ月～3歳未満の乳幼児や高齢者、心臓や呼吸器に慢性の病気を持つ人は、インフルエンザで重症化する可能性がありますので、医療機関と相談して接種するようにしましょう。また、日常生活のちょっとした心掛けで予防することもできます。次の4つのポイントに注意し、インフルエンザから身を守りましょう。



日常生活のできる予防方法

- ① **バランスよい食事と休養** 栄養を取ってしっかり休養し、体力をつけて免疫力を高めましょう。
- ② **人ごみを避ける** インフルエンザは空気中のウイルスを吸い込むことによる飛沫感染が最も一般的。マスクを着用してウイルスを防ぎ、感染者に出会う確率が高まる人ごみは避けるようにしましょう。
- ③ **部屋を適度な温度・湿度に保つ** インフルエンザウイルスは低温、低湿度を好んで繁殖します。また空気が乾燥するとのどの粘膜の防御機能が低下しますので、室内では加湿器などを使用して予防に努めましょう。
- ④ **外出後の手洗い、うがいの徹底** 手洗いで接触による感染を防ぎ、うがいでのどの乾燥を防ぎましょう。

◆ 子育てテレホンサービス ☎82-9582

期間	テーマ
1月5日～9日	中学生・受験前の子供の家庭生活
1月10日～15日	中学生・受験前の子供の心について
1月16日～22日	入学前・文字はどのくらい知っていれば
1月23日～29日	小学生・勉強時間の取り方
1月30日～2月5日	中学生・非行の早期発見と予防

○各テーマについて3分程度のテープが流れます。24時間ご利用できますので、お気軽にお電話ください。