

Health Guide

【12月号】

各種相談、健診、予防接種の問い合わせは、
町健康子ども課健康づくり係(☎82-3111内
線615) へどうぞ。

保健だより

○乳幼児健診

場所：保健センター

名 称	期 日	受 付 時 間	対 象 者
3～4カ月児健診	24日	午後0時50分～1時	令和元年8月11日～9月10日生まれ
6～7カ月児健診	24日	午後1時10分～1時20分	令和元年5月11日～6月10日生まれ
9～10カ月児健診	24日	午後1時～1時10分	平成31年2月21日～3月10日生まれ
3歳児健診	10日	午後0時50分～1時10分	平成28年8月10日～10月11日生まれ

▶持ち物 母子健康手帳、問診票、バスタオル

※対象者には事前に通知しますが、該当月に受けられなかった場合は他の月でも受診できますので、ご連絡ください。

※定期健診時に、対象月齢以外のお子さんに関する育児相談も受け付けています。

◆問い合わせ 町健康子ども課子育て世代包括支援センター(内線605) へどうぞ。

○ハロー赤ちゃん教室

期 日	場 所	時 間	対 象 者	内 容
13日	保健センター 2階ホール	午前10時～正午	妊婦と その家族	妊娠中の注意点や母 乳育児についてなど

ハロー赤ちゃん教室は、安心して赤ちゃんを迎えるための教室です。パパ・ママになる人や、家族の参加も大歓迎です。参加を希望する人は、開催日前日までにお申し込みください。

▶持ち物 母子健康手帳、母子健康手帳副読本

◆申込先・問い合わせ 町健康子ども課子育て世代包括支援センター(内線605) へどうぞ。

○すくすく広場

期 日	場 所	時 間	対 象 者
18日	町中央コミュニティセンター和室	午前10時～11時半	幼稚園や保育園に入園していない乳幼児とその親、祖父母

すくすく広場は、未就園児親子が交流する場です。参加を希望する人は、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(☎82-6099) へどうぞ。

○赤ちゃんらんど

期 日	場 所	時 間	対 象 者
11日	町中央コミュニティセンター和室	午前10時～11時半	3カ月～1歳未満の子どもとその保護者

赤ちゃんらんどは、1歳未満のお子さんを持つ保護者同士が交流する場です。参加を希望する人は、電話でお申し込みください。

▶持ち物 バスタオル、おむつ、着替え、飲み物

◆申込先・問い合わせ 子育て支援センター(☎82-6099) へ。

○出前ワイワイキッズ

期 日	場 所	時 間	対 象 者
4日	町中央コミュニティセンター和室	午前10時～11時45分	子どもとその保護者
16日	豊間根保育園ホール		

出前ワイワイキッズは、未就園児親子が交流する場です。参加を希望する人は、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(☎82-6099) へどうぞ。

○健康2倍デー

期 日	場 所	時 間	内 容
5日	町中央コミュニティセンター	午前10時～正午	手を動かしさおでんせ ※参加費300円 ちよび塩クッキング教室
12日			
19日	保健センター	午前10時半～正午	きっかけ運動教室
26日	ホール	午前10時～11時半	エアロビクス 体操

▶申込期限 各開催日の前日まで

◆申込先・問い合わせ 町健康子ども課健康づくり係(内線615) へ。

秋から冬は感染症にご注意を

例年、秋から冬にかけてインフルエンザやノロウイルスが流行します。加湿器や濡れたタオルで室内を適度な湿度(50～60%)に保ち、外出後や食事前には必ず石鹸で手洗いをしましょう。十分な睡眠と栄養を取り、みんなで感染症に「かからない」「うつさない」対策をしましょう。



《ノロウイルス予防のポイント》

◎適切な嘔吐物などの処理

- ・使い捨てマスクや手袋、エプロンなどを使用し、吐物と処理後の物品はビニール袋に密閉して、廃棄する
- ・吐物が飛び散った床などは、家庭用塩素系漂白剤(5%)をペットボトルキャップ2杯を500mlの水に薄めて浸すようにしてふき取り、最後に水拭きをする
- ・衣服は、ペットボトルキャップ1/2杯を500mlの水に薄めて30分浸して消毒する

◎疑わしい症状が出たら学校・保育園などはお休みする

◎嘔吐や下痢が落ち着いて二日以上経過し、普通の食事がとれるようになってから登校・登園させる

《インフルエンザ予防のポイント》

◎咳エチケットを守る

- ・マスクの着用を心がける
- ・咳やくしゃみをする際は、ハンカチや手で鼻と口を覆い、その後、手を洗う

◎流行する前に予防接種を受ける

○4歳半児健康相談

場所：保健センター

期 日	受 付 時 間	対 象 者
17日	午後1時から ※個別通知で案内	平成27年4月17日 ～6月5日生まれ

心身の成長を確認するための大切な相談です。身体測定や問診、言葉の検査のほか、保健指導や栄養指導を行います。

◆問い合わせ 町健康子ども課子育て世代包括支援センター(内線605) へどうぞ。

○各種予防接種の実施医療機関

医療機関	所 在 地	電話番号
後藤医院	長崎四丁目12-10	82-6690
近藤医院	飯岡9-23-1	82-3328

ヒブワクチン、小児肺炎球菌ワクチン、四種混合、不活化ポリオ、二種混合、麻しん風しん混合、BCG、水痘、日本脳炎、B型肝炎の予防接種を随時行っています。希望する人は、各医療機関へお申し出ください。

○こころの相談室、精神保健相談

名 称	開 設 日	時 間	場 所
こころの相談室		午前10時から	
精神保健相談	24日	午後1時半から	宮古保健所

「こころの相談室」と「精神保健相談」では、ストレスやうつ状態、不眠、不安、いらいらなどの心の悩みに専門の医師が対応します。相談を希望する人は、開設日の1週間前までにお申し込みください。

◆申込先・問い合わせ 町健康子ども課健康づくり係(内線615) へ。