

Health Guide

各種相談、健診、予防接種の問い合わせは、町健康福祉課健康づくり係（☎82-3111内線144、145）へお気軽にどうぞ。

保健だより

◆1月の乳幼児健診

場所：保健センター

名称	期日	受付時間	対象者
3カ月児健診	13日	午後0時50分～1時20分	平成22年9月生まれ
10カ月児健診	〃	〃	平成22年3月3日～3月20日生まれ
6カ月児健診	20日	〃	平成22年6月生まれ
1歳6カ月児健診	〃	午後0時45分～1時10分	平成21年5月1日～6月22日生まれ
3歳児健診	26日	午後0時半～1時	平成19年9月18日～11月6日生まれ

- 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
- 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、必ずおいでください。
- ※乳幼児の定期健診時に、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。ご希望の方は事前に町健康福祉課健康づくり係（内線145）へご連絡ください。

◆1月の各種教室

場所：保健センター

名称	期日	時間	対象者
ひよこ教室	28日	午前9時半～正午	言葉や運動の発達などで心配のある幼児

- 各種教室に参加を希望する方は、町健康福祉課健康づくり係（内線145）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
12日、26日	中央コミュニティセンター	午前9時半～11時半	町内の幼稚園や保育園に入所していない乳幼児とその親、祖父母
19日	関口児童館		

- 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（織笠保育園内☎82-6099）へ。

◆各種予防接種の実施医療機関

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

- 三種混合、二種混合、麻しん風しん混合、BCGの予防接種を随時行っています。ご希望の方は各医院へお申し出ください。

◆1月の精神保健相談、自殺関連こころの相談

名称	期日	時間	場所
自殺関連こころの相談	25日	午前10時～正午	宮古保健所
精神保健相談	〃	午後1時～	〃

- ストレスやうつ状態、不眠、認知症など心の悩みに専門の医師や保健師が対応します。ご希望の方は、前日までに町健康福祉課健康づくり係（内線144）へお申し込みください。

◆子育てテレホンサービス ☎82-9582

期間	テーマ
12月28日～1月5日	中学生・登校拒否に陥った子供
1月6日～12日	幼児期・幼児期とテレビ
1月13日～19日	入学前・数はいくつまで数えられるか
1月20日～26日	小学生・働くここの教育

- 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。

ノロウイルスの流行時期です 感染予防はしっかりと

毎年冬季を中心にノロウイルスへの感染による「おう吐」や「下痢」などの健康障害が流行しています。町内では、今年も既に児童生徒を中心に流行し始めています。ノロウイルスの特徴は▶「食品から人へ」のほか、「人から人へ」も感染▶感染力も強力▶回復後もしばらくウイルスが排せつされる——です。感染症に対する特效薬やワクチンもなく、正しい知識を身に付け、予防に努めることが重要となります。次の「ノロウイルスの感染予防対策」を今日から実践してみましょう。

ノロウイルスの感染予防対策

- 1 手洗いの励行** 感染予防の基本は「手洗い」です。せっけんを使ってこまめに手洗いをしましょう。
 - ・帰宅時、調理前、配膳前、トイレの後、ふん便やおう吐物を処理した後は、必ず手洗いをする。
 - ・手をふくタオルは使い回しをしない。
 - 2 食品などの加熱処理**
 - ・貝類を調理する場合は、中心部までしっかり加熱。
 - ・調理器具は洗剤で洗い、0.02%の次亜塩素酸ナトリウム（台所用塩素系漂白剤）で浸すようにふく。加熱できる物は、85℃以上の熱湯で1分以上煮沸消毒。
 - 3 ふん便・おう吐物の処理** ふん便やおう吐物には、ノロウイルスが大量に含まれている場合があります。処理する際は、マスクと使い捨て手袋を使用してください。また、ウイルスが浮遊しますので換気を十分に行いましょう。
- 【処理方法】**
- ①おう吐物は使い捨ての布やペーパータオルで外側から内側に向けて静かにふき取る。
 - ②ふき取ったおう吐物や汚れたオムツはすぐにビニール袋に入れ、密閉して処分する。
 - ③汚れた場所は0.02%の次亜塩素酸ナトリウムを浸した布でふき取り、10分程度たったら水ぶきをする。
- ◆問い合わせ 町健康福祉課健康づくり係（内線144）へどうぞ。

◆1月のエイズ相談、検査・肝炎・性感染症検査

期日	受付時間	場所	検査手数料
25日	午前9時～10時	宮古保健所	無料

- エイズに関する相談（随時）とHIV抗体検査、B型・C型肝炎ウイルス検査、性器クラミジア感染症検査を行っています。検査は匿名で受けられます。事前に宮古保健所（☎64-2218）へお申し込みください。

◆1月の骨髄ドナー登録

期日	受付時間	場所	備考
25日	午前10時～11時	宮古保健所	—

- 骨髄ドナー登録にご協力いただける方は、前日までに宮古保健所（☎64-2218）へお申し込みください。