

Health Guide

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。

3月号

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11月11日～12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8月11日～9月10日生まれ
9～10カ月児健診	24日	午後1時～1時10分	令和元年5月1日～6月10日生まれ
1歳6カ月児健診	10日	午後0時50分～1時	平成30年7月14日～9月10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	まちなか交流センター3階調理室	午前10時～午後1時	妊婦とその家族	栄養士による講話 調理実習

今回のハロー赤ちゃん教室は、妊娠中や産後の食事についてのお話や、理想的な妊婦食の調理実習を行います。参加を希望する人は、開催日前日までに申し込みください。

▶持ち物 母子健康手帳、エプロン、三角巾(バンダナ)

◆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
4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
9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

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
12日			ちよび塩クッキング教室
19日	保健センター	午前10時半～正午	きっかけ エアロピクス
26日	ホール	午前10時～11時半	運動教室 体操(自主活動)

▶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。

皆で感染予防に取り組もう

最近、新型コロナウイルスの話題で、不安な人も多いのではないのでしょうか。新型コロナウイルスはインフルエンザと同様、発熱や咳、痰、鼻水などの症状を引き起こします。感染対策としては、人混みを避ける、バランスの良い食生活、十分な睡眠や休養などが重要です。また、手洗い、うがい、咳エチケットも重要な感染対策の一つです。皆で意識して感染予防に取り組みしましょう。

◎手洗い・うがい・咳エチケットのポイント

・手洗い…外出後や調理前後、食事の前には、石鹸で手を洗い、外出中など手が洗えない時は、手が乾いた状態で消毒用アルコールを使い、アルコールが乾くまでこすり合わせましょう。指の間や手首も忘れずに行いましょう。

・うがい…最初に口うがいをし、次に喉うがいを3回しましょう。喉を潤してウイルスを防ぎましょう。

・咳エチケット…くしゃみや咳が出たり感染の疑いがあるときは、必ずマスクを着け、鼻水や痰などを含んだマスクやティッシュは、すぐに捨てましょう。

※マスクは、鼻と口を覆い隙間が出来ないようにし、マスクを外すときや捨てる時は、マスクの表面は触らずにゴムバンドを持って行いましょう。マスクを外したら必ず手を洗いましょう。また、マスクは最低でも1日1回は交換しましょう。



【新型コロナウイルスに関連した連絡・相談窓口】

下記の全てに該当する場合は、医療機関を受診する前に宮古保健所保健課に相談してください。

- ・発熱(37.5度以上)かつ咳、痰、鼻水などの症状がある
- ・発熱から2週間以内に下記のいずれかに該当する場合

- ①武漢市を含む湖北省への渡航歴がある
- ②「武漢市を含む湖北省への渡航歴があり、発熱かつ呼吸器症状がある」と接触歴がある

▶相談先・問い合わせ ▶宮古保健所保健課(☎64-2218) 午前9時～午後5時(平日のみ対応)▶若手県医療政策室(☎019-629-5472) 午前9時～午後9時(土・日曜日、祝日も対応)へどうぞ。

○4歳半児健康相談

場所：保健センター

期日	受付時間	対象
17日	午後1時～ ※個別通知で案内	平成27年7月21日～9月15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。