

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（☎82-3111内線615、605）へどうぞ。

【12月号】

保健だより

各種健診・教室などについて、新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況により、延期や中止となる場合がありますので、ご了承ください。

○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	21日	午後0時50分～1時00分	令和2年8月11日～9月10日生まれ
6～7カ月児健診	21日	午後1時10分～1時20分	令和2年5月11日～6月10日生まれ
9～10カ月児健診	21日	午後1時00分～1時10分	令和2年2月11日～3月10日生まれ
3歳児健診	17日	午後0時20分～0時40分	平成29年9月11日～11月5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
11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、家族の人の参加も大歓迎です。参加を希望する人は、10日までに申し込みください。

▶持ち物 母子健康手帳

◆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。

○赤ちゃんらんど

期日	場所	対象者
9日	町中央コミュニティセンター和室	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、開催日5日前までにお申し込みください。また、参加人数などにより時間や人数を調整する場合がありますので、ご了承ください。

▶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 山田町地域子育て支援センター（☎82-6099）へどうぞ。

○すくすく広場

期日	場所	対象者
23日	町中央コミュニティセンター和室	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、開催日5日前までにお申し込みください。また、参加人数などにより時間や人数を調整する場合がありますので、ご了承ください。

◆申込先・問い合わせ 山田町地域子育て支援センター（☎82-6099）へどうぞ。

○出前ワイワイキッズ

期日	場所	時間	対象者
2日	町中央コミュニティセンター和室	午前10時～11時	未就学園児とその家族
11日			
16日			
24日	豊間根保育園ホール		

出前ワイワイキッズは、未就学園児とその家族が交流する場です。参加を希望する人は、直接会場へお越しください。

◆申込先・問い合わせ 山田町地域子育て支援センター（☎82-6099）へどうぞ。

インフルエンザ 正しく知って、しっかり予防!

インフルエンザは、毎年12月から3月ごろにかけて流行します。感染力が非常に強く、新型コロナウイルス感染症と同時に流行する可能性がありますので、インフルエンザの特徴を知り、しっかりと予防しましょう。



《インフルエンザの主な感染経路》

- ・飛沫感染…せき、くしゃみ、会話などでの感染
- ・接触感染…ウイルスに触れた手などからの感染

《予防方法》

◎予防接種

予防接種により発症の可能性を低くし、重症化を防ぐことができます。免疫ができるまでには約2週間かかりますので、早めに予防接種を受けましょう。

◎感染症対策の徹底

感染経路が新型コロナウイルス感染症と同じであるため「手洗い・うがい」や「3密を避ける」、「マスクを着用する」など同様の対策で予防することができます。

◎体の抵抗力を高める

普段から健康管理を行い、十分な睡眠と栄養を取って体の抵抗力を高めておきましょう。

《インフルエンザと新型コロナウイルス感染症との違い》

	インフルエンザ	新型コロナ
特徴的な症状	突然の高熱、筋肉痛など	味覚・嗅覚障害、息切れなど
潜伏期間	1～2日	1～14日(平均5日前後)
ウイルス排出のピーク	発症後2～3日	発症1日前後
重症度	多くは軽症から中等症、高齢者や持病がある人、乳幼児、妊婦は重症化しやすい	発症者の8割は軽症か無症状、2割は肺炎を起こし重症化する(特に高齢者)

○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	22日	午前10時～	宮古保健所
精神保健相談	10日	午後1時半～	保健センター
	22日	午後1時半～	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、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。

○健康2倍デー

期日	場所	時間	内容
3日	町中央コミュニティセンター	午前10時～正午	手を動かささおでんせ ※参加費300円
10日	保健センター2階ホール	午前10時～11時半	きっかけ運動教室(体操)
17日	まちなか交流センター	午前10時～正午	ちよび塩クッキング教室 ※参加費300円
23日	保健センター2階ホール	午前10時～11時半	きっかけ運動教室(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。

