

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
6カ月児健診	17日	午後0時50分～1時10分	平成24年6月生まれ
3カ月児健診	〃	午後1時10分～1時半	平成24年9月生まれ

- 持参する物 母子健康手帳、赤ちゃん手帳、歯ブラシ（1歳6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月のすくすく広場

期日	場所	時間	対象者
16日	織笠保育園	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
30日	町中央コミュニティセンター		

- 参加希望の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	所在地	電話番号
うらべ内科	船越5-31-9（旧農協船越支所）	89-7465
後藤医院	長崎四丁目12-10	82-6690
近藤医院	八幡町12-9（旧県立山田病院内）	82-3328

- 定期および任意（子宮頸がん、ヒブ、小児用肺炎球菌の3種類限定）の予防接種を随時行っています。ご希望の方は各医療機関へお申し出ください。

◆1月のこころの相談室

開設日	時間	場所
9日、16日、23日、30日	午前9時～午後3時	保健センター

- ストレスやうつ状態、不眠、不安、いらいらなど心の悩みに専門の医師が対応します。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143）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
1月4日～9日	幼児期・じょうずなほめ方
1月10日～16日	入学前・家庭のしつけと学校のしつけ
1月17日～23日	小学生・勉強好きにする親の心構え
1月24日～30日	中学生・父親の役割

- 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。

感染予防をしっかりと



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「下痢症」などの健康障害が流行しています。宮古管内では、今年も既に乳幼児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「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、必ず手洗いをすること。
 - ・手をふくタオルは使い回しをしないこと。

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分以上煮沸消毒を。

- 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いきましょう。

【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。

◆骨髄ドナー登録

期日	受付時間	場所	備考
1月22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内線235）へお申し込みください。

◆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
1月22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。前日までに宮古保健所（☎64-2218内線235）へお申し込みください。