

# 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。

【12月号】

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	20日	午後0時50分～1時00分	令和3年8月11日～9月10日生まれ
6～7カ月児健診	20日	午後1時10分～1時20分	令和3年5月11日～6月10日生まれ
9～10カ月児健診	20日	午後1時00分～1時10分	令和3年2月11日～3月10日生まれ
3歳児健診	16日	午後0時20分～0時40分	平成30年7月11日～10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604)へどうぞ。

## ○ハロー赤ちゃん教室

期日	場所	時間	対象者	内容
10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関すること

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。パパやママ、家族の人もご参加ください。

▶持ち物 母子健康手帳、飲み物(水分補給のため)

▶申込期限 12月9日

◆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。

## ○子育てサロン ※要予約(午前・午後各6組まで)

開催日	時間	場所
毎週木曜日	午前10時～11時半	オランダ島ハウス
・金曜日	午後0時半～2時	



子育てサロンは、乳幼児の遊び場であり、保護者や妊婦がホッとできる場です。サロンの様子は、(QRコード)ブログをご確認ください。

◆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。

## ○健康2倍デー

期日	場所	時間	内容
9日	保健センター2階ホール	午前10時～11時半	きつかけ運動教室(体操)
16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

▶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。

## ○自殺関連こころの相談、精神保健相談

名称	開設日	時間	場所
①こころの相談	28日	午前10時～正午	宮古保健所
②精神保健相談	9日	午後1時半～	役場地下第2会議室
	28日		宮古保健所

「自殺関連こころの相談」では、うつ状態や不眠などでお悩みの人や自死遺族などの相談に保健師が対応します。

「精神保健相談」では、ストレスや不安、いらいらなどの心の悩みに専門の医師が対応します。

▶申込期限 ①12月27日 ②12月7日、12月24日

◆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。

# 保健だより

## 新型コロナウイルス インフルエンザウイルス 免疫力を高めて予防を

新型コロナウイルス感染症の感染が続く中、2度目のインフルエンザ流行シーズンを迎えます。去年はマスク着用や手指消毒などの感染症対策が定着したため、大きな流行は見られませんでした。その分、免疫を持たない人が増えているため、今年は今以上にインフルエンザに感染する人が増える可能性があります。新型コロナウイルス感染症も冬にかけて「第6波」と言われる感染拡大の可能性が指摘されていることから、感染予防の徹底が大切です。

感染症から身を守るためには、生まれながらに備わっている「自然免疫」と、感染経験や予防接種による「獲得免疫」の2つの免疫力を高めることが大切です。これらの免疫力を高めて、新型コロナウイルスとインフルエンザウイルスの感染から身を守りましょう。

◀自然免疫を高めるには▶

- ◎適度な運動や入浴で体温を上げる
- ◎たんぱく質やビタミン類、食物繊維を摂取する

◀獲得免疫を高めるには▶

- ◎予防接種を受ける
- ※インフルエンザワクチンの効果は発症予防50～60%、重症化予防70～80%と言われています。免疫は接種後約2週間かけて高まるので早めの接種が効果的です。

## ○ぴよぴよランド

期日	場所	時間	対象者
15日	町中央コミュニティセンター和室	午前10時～11時	3カ月～1歳未満の子とその家族

ぴよぴよランドは、1歳未満のお子さんやその保護者同士がゆっくり交流する場です。情報交換や育児相談をして、子育ての不安を解消しましょう。

▶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(☎070-4394-3329)へどうぞ。

## ○とことこランド

期日	場所	時間	対象者
8日	町中央コミュニティセンター和室	午前10時～11時	幼稚園や保育園に入園して
22日			いない乳幼児とその家族

とことこランドは、未就園児親子が交流し、子育ての悩み相談などをする場です。

◆申込先・問い合わせ 山田町地域子育て支援センター(☎070-4394-3329)へどうぞ。

## ○おでかけ広場

期日	場所	時間	対象者
3日、6日、10日、13日、20日	町中央コミュニティセンター和室	午前10時～11時	未就園児とその家族

おでかけ広場は、未就園児とその家族が交流する場です。

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況により、延期や中止の場合があります。開催の有無についてはお問い合わせください。

◆問い合わせ 山田町地域子育て支援センター(☎070-4394-3329)へどうぞ。