



乳幼児と保護者の方へ

※費用について、特に記載しているもの以外は無料です。

内容	日時・会場	対象	その他																										
離乳食実習	3月13日(木) 午後1時30分～3時30分 保健センター	H25年10月生の第1子のお子さんとその保護者	定員/36組(先着順) ☎/電話で2月20日(木)から予約受付開始																										
母と子のつどい	3月24日(月) 午後1時30分～3時30分 保健センター	H26年1月生 定員/30組(先着順)	内容/赤ちゃんと育児について、お母さん同士の交流など ☎/電話で2月13日(木)から予約受付開始																										
ぴーなっつ	2月27日(木)、3月24日(月) 午前10時30分～11時30分	0～3歳頃の多胎児とその保護者、多胎児を妊娠中の妊婦	内容/参加者同士の交流、手遊び等 ☎/健康づくり課(電話で要予約)																										
マタニティ教室	<table border="1"> <thead> <tr> <th>日</th> <th>程</th> <th>定員</th> <th>対象(初妊婦)</th> <th>実施時間</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>3月(2日コース)</td> <td>1日目:6日(休) 2日目:15日(出)</td> <td>36人</td> <td>H26年6月～8月 出産予定</td> <td>1日目:午後1時～4時 2日目:午前10時～4時</td> </tr> </tbody> </table>	日	程	定員	対象(初妊婦)	実施時間	3月(2日コース)	1日目:6日(休) 2日目:15日(出)	36人	H26年6月～8月 出産予定	1日目:午後1時～4時 2日目:午前10時～4時	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">3月の乳幼児健診</th> </tr> <tr> <th>4か月児健診</th> <th>10か月児健診</th> <th>1歳6か月児健診</th> <th>3歳児健診</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>H25年12月生まれ</td> <td>H25年11月生まれ</td> <td>H25年5月生まれ</td> <td>H24年8月生まれ</td> </tr> <tr> <td colspan="4">2月上旬発送予定。通知が届かない場合はご連絡ください。</td> </tr> </tbody> </table>	3月の乳幼児健診				4か月児健診	10か月児健診	1歳6か月児健診	3歳児健診	H25年12月生まれ	H25年11月生まれ	H25年5月生まれ	H24年8月生まれ	2月上旬発送予定。通知が届かない場合はご連絡ください。				内容/保育と沐浴 ^{もくよく} 、お産の進み方、DVD上映など 会場/保健センター ☎/予約受付開始しております。
日	程	定員	対象(初妊婦)	実施時間																									
3月(2日コース)	1日目:6日(休) 2日目:15日(出)	36人	H26年6月～8月 出産予定	1日目:午後1時～4時 2日目:午前10時～4時																									
3月の乳幼児健診																													
4か月児健診	10か月児健診	1歳6か月児健診	3歳児健診																										
H25年12月生まれ	H25年11月生まれ	H25年5月生まれ	H24年8月生まれ																										
2月上旬発送予定。通知が届かない場合はご連絡ください。																													
予防接種 乳幼児健康診査	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">3月の乳幼児健診</th> </tr> <tr> <th>4か月児健診</th> <th>10か月児健診</th> <th>1歳6か月児健診</th> <th>3歳児健診</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>H25年12月生まれ</td> <td>H25年11月生まれ</td> <td>H25年5月生まれ</td> <td>H24年8月生まれ</td> </tr> <tr> <td colspan="4">2月上旬発送予定。通知が届かない場合はご連絡ください。</td> </tr> </tbody> </table>			3月の乳幼児健診				4か月児健診	10か月児健診	1歳6か月児健診	3歳児健診	H25年12月生まれ	H25年11月生まれ	H25年5月生まれ	H24年8月生まれ	2月上旬発送予定。通知が届かない場合はご連絡ください。				※左記のとおり個別通知をします。詳細は通知をご覧ください。									
3月の乳幼児健診																													
4か月児健診	10か月児健診	1歳6か月児健診	3歳児健診																										
H25年12月生まれ	H25年11月生まれ	H25年5月生まれ	H24年8月生まれ																										
2月上旬発送予定。通知が届かない場合はご連絡ください。																													



成人の方へ

内容	日時・会場	対象	その他
献血	2月21日(金) 午前10時～正午・午後1時～4時 市役所1階市民ホール	16歳～70歳未満	主催/朝霞市献血推進協議会 採血者/埼玉県赤十字血液センター

※65歳以上70歳未満の方については、60歳から64歳までの間に献血をしたことがある方に限られます。

終了間近!

おとなの方への風しんワクチン(任意)接種の費用一部助成

対象ワクチン/平成25年4月1日から平成26年3月31日に接種した「風しんワクチン」または「麻しん風しん混合ワクチン」
対象者/接種日に朝霞市に住民登録があり、過去に風しんにかかったことがなく、1度も接種を受けたことがない次に該当する方
①妊娠を予定または希望している女性(19～50歳未満)
②妊娠している女性の配偶者(19歳以上) ※妊娠している女性は、接種が出来ません。
助成金額/3,000円
申請期間/平成26年4月15日(火)まで
※申請方法など詳細は、市ホームページまたは健康づくり課にお問い合わせください。

インフルエンザが流行する時期です! ご注意を!!!

今年もインフルエンザの流行が始まり、全国的にもインフルエンザの患者が急増しています。ひとりひとりが感染予防および感染拡大予防に心がけましょう。

☆流行に備えたポイント! ☆

1. ウイルスに接触しない

人混みを避ける

2. ウイルスを洗い流す

外出から戻ったらまず手洗い、うがいを!

3. ウイルスを撒き散らかさない

せきエチケットを守りましょう。マスクを着用するなど、せき・くしゃみの際には、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、ほかの人から顔を背けましょう。
鼻汁・たんを含んだティッシュはすぐにゴミ箱へ捨てましょう。

4. ウイルスを死滅させる

【温度・湿度のポイント】

冬場は、乾燥・低温を好むウイルスが活性化します。乾燥により気管支の防御機能も低下するため、よりインフルエンザにかかりやすくなります。湿度を50～60%に保ちつつ暖かくして過ごせば、ウイルスは死滅します。洗濯物や濡れタオルを室内に干すのも有効です。

5. ウイルスに負けない抵抗力をつける

【食事と休養のポイント】

- ・肉や魚・免疫細胞の主となるたんぱく質を補給します。
- ・緑黄色野菜・ビタミンAはのどや鼻の粘膜を健康に保ちます。
- ・発酵食品・発酵食品に含まれる生きた乳酸菌が、腸内の善玉菌を増やし、「腸管免疫」を高めます。納豆、味噌、乳酸菌飲料、ヨーグルトなど
- ・十分な睡眠をとり、規則正しい生活を!! ストレスも免疫力に悪影響を及ぼします。心の休養も大事♪