

乳幼児と保護者の方へ

※費用：無料 ※会場：保健センター

内 容	日 時 ・ 会 場	対 象	そ の 他																		
離乳食ステップアップ教室	2月18日(休) 午前10時～正午 もしくは午後1時30分～3時30分	平成27年5・6・7月生の第1子のお子さんとその保護者1人	定員／午前18組・午後18組（先着順） 申／1月7日(休)から（電話で要予約）																		
母と子のつどい ～ブーケ～	2月3日(休) 午前10時～11時30分	第1子を妊娠中・出産されたおむね40歳以上のお母さんとお子さん（1歳未満）	内容／赤ちゃんと育児についてお母さん同士の交流など 定員／30組（先着順） 申／電話で要予約																		
マタニティ教室 ※土曜日はパパも 参加できます	<table><tr><th>日</th><th>程</th><th>実施時間</th><th>対象(初妊婦)</th><th>内 容</th><th>そ の 他</th></tr><tr><td>2月 (短縮1日コース)</td><td>13日(土) ※妊婦・パパになる方対象</td><td>午前10時～ 午後4時</td><td>H28年5～7月 出産予定</td><td>お産の進み方、パパ講座、 沐浴・妊婦体験、DVD上映</td><td>申／3月（2日コース）は 電話で1月14日(休)から予 約受付開始</td></tr><tr><td>3月 (じっくり2日コース)</td><td>1回目：3日(休) ※妊婦のみ対象 2回目：5日(土) ※妊婦・パパになる方対象</td><td>午後1時～ 4時 午前10時～ 午後4時</td><td>H28年6～8月 出産予定</td><td>妊娠中の栄養と調理実習、 妊娠中の歯ぐい講座 お産の進み方、パパ講座、 沐浴・妊婦体験、DVD上映</td><td>※2月（1日コース）はす でに受付を行っています。 定員／2・3月ともに36人</td></tr></table>			日	程	実施時間	対象(初妊婦)	内 容	そ の 他	2月 (短縮1日コース)	13日(土) ※妊婦・パパになる方対象	午前10時～ 午後4時	H28年5～7月 出産予定	お産の進み方、パパ講座、 沐浴・妊婦体験、DVD上映	申／3月（2日コース）は 電話で1月14日(休)から予 約受付開始	3月 (じっくり2日コース)	1回目：3日(休) ※妊婦のみ対象 2回目：5日(土) ※妊婦・パパになる方対象	午後1時～ 4時 午前10時～ 午後4時	H28年6～8月 出産予定	妊娠中の栄養と調理実習、 妊娠中の歯ぐい講座 お産の進み方、パパ講座、 沐浴・妊婦体験、DVD上映	※2月（1日コース）はす でに受付を行っています。 定員／2・3月ともに36人
日	程	実施時間	対象(初妊婦)	内 容	そ の 他																
2月 (短縮1日コース)	13日(土) ※妊婦・パパになる方対象	午前10時～ 午後4時	H28年5～7月 出産予定	お産の進み方、パパ講座、 沐浴・妊婦体験、DVD上映	申／3月（2日コース）は 電話で1月14日(休)から予 約受付開始																
3月 (じっくり2日コース)	1回目：3日(休) ※妊婦のみ対象 2回目：5日(土) ※妊婦・パパになる方対象	午後1時～ 4時 午前10時～ 午後4時	H28年6～8月 出産予定	妊娠中の栄養と調理実習、 妊娠中の歯ぐい講座 お産の進み方、パパ講座、 沐浴・妊婦体験、DVD上映	※2月（1日コース）はす でに受付を行っています。 定員／2・3月ともに36人																
乳幼児健康診査	<table><tr><th colspan="4">2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><tr><td>H27年10月生まれ</td><td>H27年4月生まれ</td><td>H26年7月生まれ</td><td>H24年10月生まれ</td></tr></table>			2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	H27年10月生まれ	H27年4月生まれ	H26年7月生まれ	H24年10月生まれ	※左記の方へ、個別通知します。 （1月上旬発送予定）					
2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																		
H27年10月生まれ	H27年4月生まれ	H26年7月生まれ	H24年10月生まれ																		
定期予防接種	<table><tr><th>ヒブ・小児用肺炎球菌 等</th><th>生後1か月児（H27年12月生まれ）</th></tr><tr><th>日 本 脳 炎</th><th>3歳児（H24年12月生まれ）</th></tr></table>			ヒブ・小児用肺炎球菌 等	生後1か月児（H27年12月生まれ）	日 本 脳 炎	3歳児（H24年12月生まれ）	※左記の方へ、個別通知します。													
ヒブ・小児用肺炎球菌 等	生後1か月児（H27年12月生まれ）																				
日 本 脳 炎	3歳児（H24年12月生まれ）																				



成人の方へ

※費用については、特に記載しているもの以外は無料です。

検診実施医療機関追加のお知らせ：医療機関名／わかばこどもクリニック 住所／志木市本町5-19-15 アドリアフレスカ2階
☎048-423-4749 検診項目／個別がん検診(大腸がん・前立腺がん)

2月6日(土)・7日(日)・8日(月)に保健センターで集団健診(乳がん検診・子宮頸がん検診・30代のヘルスチェック)を実施します！

※30代のヘルスチェックは2月7日・8日午前のみ実施。 ※午前9時～11時、午後1時～3時
申込期間は1月5日～18日(郵送は必着)。はがき、メールフォーム(ホームページ)、窓口で申し込み。電話不可。
詳細は、市ホームページ・広報7月号(11ページ)をご覧ください。健康づくり課までお問い合わせください。

～平成28年「はたちの献血」キャンペーンを実施します!!～

冬の季節、体調を崩す方が多く、献血者は減少する傾向があることから、新たに成人式を迎える「はたち」の若者を中心に、広く国民各層に献血に関する理解と協力を求めるとともに、特に成分献血、400ml献血の継続的な促進を図ることを目的に、1月1日～2月29日までの2か月間を「はたちの献血キャンペーン」実施期間と定めています。皆さんのあたたかいご協力をお願いします。



予防が大切！気をつけよう冬にかかりやすい感染症!!

●冬にかかりやすい代表的な感染症とは？

インフルエンザ ※例年、12～3月ごろに流行します。

潜伏期間：通常1～3日 感染期間：発症直前から発症後3日間ほどが特に感染力が強い
感染経路：飛まつ感染(せきやくしゃみ等)、接触感染(ウイルスのついた手で触れた物(ドアノブや手すり等))
症状：38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛等の全身症状が突然現われます。併せて、のどの痛み、鼻水、せき等の症状もみられます。子どもはまれに急性脳症を、高齢の方や免疫力が低下している方は肺炎をおこすなど、重症化することがあります。

<インフルエンザ情報>

インフルエンザ流行情報…埼玉県衛生研究所ホームページ(「埼玉県衛生研究所 インフルエンザ」で検索)
今冬のインフルエンザ総合対策…厚生労働省ホームページ(「インフルエンザ総合対策」で検索)



RSウイルス感染症(急性細気管支炎)

※10月から現在も流行中です。特に、1歳以下の子どもの7割を占めています。
潜伏期間：2～8日 感染期間：3～8日(乳児は3～4週間)
感染経路：飛まつ感染、接触感染
症状：鼻水、せき、のどの痛み等の風邪のような症状が現われます。乳幼児に多く、生後6か月未満では重症化しやすく、入院が必要なこともあります。

ウイルス性胃腸炎(おう吐下痢症)

※ロタウイルス、ノロウイルス、アデノウイルスなど
潜伏期間：1～3日
感染期間：下痢・おう吐等の症状がある期間
感染経路：経口感染、接触感染
症状：発熱、吐き気、おう吐、下痢(主にクリーム色～白色)等の症状が現われます。おう吐、下痢から脱水症状をおこすこともあります。

●感染症を予防するには？

手洗い、うがい



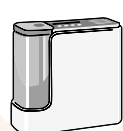
十分な休養



バランスのとれた食事



湿度を保つ



せきエチケット

せきやくしゃみをする際は、マスクを着用しましょう。マスクがない場合は、ティッシュや衣類で口を覆い、他の人に飛まつを飛ばさないように。せきやくしゃみをしている人には、マスクの着用をお願いします。

