



乳幼児と保護者の方へ

※健診等の費用について、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
お誕生訪問	内容/助産師・保健師が訪問し、赤ちゃんの発育発達の確認や育児全般のご相談に応じます。	生後4か月児未満のお子さんがいるすべての家庭	申し込み/母子健康手帳交付時に配布している出生連絡票をお送りください。 ※電話での申し込みもお受けします。
ひまわり教室	2/22(金)、3/22(金) 午前10時～11時30分 保健センター	心身の発達に心配のあるお子さんとその保護者	内容/楽しく体を動かしながら発達をうながす教室です 申し込み/健康づくり課(電話で要予約) ※詳しくは健康づくり課までお問い合わせください。
ぴーなっつ	2/21(木)、3/21(木) 午前10時30分～11時30分 保健センター	0～3歳児くらいまで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 申し込み/健康づくり課(電話で要予約)



成人の方へ

※健診等の費用について、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
ソーシャルクラブ (精神障害者社会復帰相談指導)	毎週木曜日 午前9時30分～11時30分 保健センター ほか	回復途上にある精神障害者(主に統合失調症)	内容/創作活動やレクリエーション、スポーツなどの活動とおとしてのグループ訓練 問い合わせ/健康づくり課

風しんが流行しています！

風しんにかかっていない方、予防接種を受けていない方、20代から40代の男性の方、妊娠適齢期の方は特にご注意ください。風しんに関する情報は下記をご参照ください。

◆風しん Q&A (国立感染症研究所) <http://www.nih.go.jp/niid/ja/rubellaqa.html>

インフルエンザ流行の時期です！ 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

人ごみを避ける

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. ウイルスをまき散らかさない

咳エチケットを守りましょう。マスクを着用するなど。咳・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。洗濯物や濡れた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!

以下の項目に複数当てはまる人は、早めに医療機関に電話で相談してから受診しましょう。

- | | | |
|--|--------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 周囲でインフルエンザが流行している | <input type="checkbox"/> 悪寒がする | <input type="checkbox"/> 関節痛や筋肉痛がある |
| <input type="checkbox"/> 38度以上の急な発熱がある | <input type="checkbox"/> 頭痛がする | <input type="checkbox"/> けん怠感や疲労感が強い |

感染を広げないために！！

万が一インフルエンザに感染した場合には、症状が落ち着いても、しばらくは感染力が残っています。感染力が完全なくなる時期については個人差もありますが、ほかの人にウイルスをうつさないために、少なくとも熱が下がってから2日間は外出しないようにご協力をお願いします。

そして、外出の際は、しばらくの間、マスクを着用しましょう。

日曜・休日に実施している医療機関

午前10時～午後4時

月日	場所	診療所名	科目	☎(048)	場所	診療所名	科目	☎(048)	
2	17	和光	恵クリニク	内・消内・皮	464-9893	朝霞	あおば台診療所	脳外・内・小	474-5270
	24	新座	くりはら内科クリニック	内・消内・循内	042-438-6606	志木	幸町クリニック	消内・内・外・肛	485-5600
3	3	新座	新井小児科医院	内・皮・小	471-2221	新座	城西医院	内・呼内	042-421-9321
	10	新座	さとうこどもクリニック	小・内	480-5255	志木	眼科龍雲堂医院	眼	471-0200

※当番医は変更になる場合があります。確認してからお出かけください。

※2月の休日歯科応急診療所

実施日 2/17(日)・24(日)、3/3(日)

受付時間 午前9時～11時30分(問い合わせ: ☎048-481-2211)

場所 新座市休日歯科応急診療所 (新座市保健センター)

診察料 健康保険法の規定料金 (保険証を必ずお持ちください。)

※救急医療のお問い合わせ

●埼玉県救急医療情報センター ☎048-824-4199

●埼玉南西部消防本部 ☎048-460-0123

※小児救急電話相談

●#8000 (携帯電話からも相談可能)