



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	2月13日(木) 午後1時30分～3時30分 保健センター	H25年9月生の第1子のお子さんとその保護者	定員/36組(先着順) 用/電話で1月23日(木)から予約受付開始																		
母と子のつどい	2月27日(木) 午後1時30分～3時30分 保健センター	H25年12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 用/電話で1月16日(木)から予約受付開始																		
ぴーなっつ	1月29日(木)、2月27日(木) 午前10時30分～11時30分 保健センター	0～3歳頃の子とその保護者、多胎児を妊娠中の妊婦	内容/参加者同士の交流、手遊び等 用/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>2月(1日コース)</td> <td>22日(土)</td> <td>36人</td> <td>H26年5月～7月出産予定</td> <td>午前10時～午後4時</td> </tr> <tr> <td>3月(2日コース)</td> <td>6日(木) 15日(土)</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～午後4時</td> </tr> </tbody> </table>	日	程	定員	対象(初妊婦)	実施時間	2月(1日コース)	22日(土)	36人	H26年5月～7月出産予定	午前10時～午後4時	3月(2日コース)	6日(木) 15日(土)	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～午後4時	<p>内容/保育と沐浴、お産の進み方、DVD上映など 用/3月コースは、電話で1月16日(木)から予約受付開始 ※2月コースはすでに受付を行っています。 不明な点は健康づくり課へお問い合わせください。</p>				
日	程	定員	対象(初妊婦)	実施時間																	
2月(1日コース)	22日(土)	36人	H26年5月～7月出産予定	午前10時～午後4時																	
3月(2日コース)	6日(木) 15日(土)	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～午後4時																	
予防接種 乳幼児健康診査	<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">BCG等予防接種</th> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>H25年11月生まれ</td> <td>H25年10月生まれ</td> <td>H25年4月生まれ</td> <td>H24年7月生まれ</td> <td>H22年10月生まれ</td> </tr> <tr> <td colspan="5">1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>	BCG等予防接種	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	H25年11月生まれ	H25年10月生まれ	H25年4月生まれ	H24年7月生まれ	H22年10月生まれ	1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ので、詳細は通知をご覧ください。
BCG等予防接種	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																	
H25年11月生まれ	H25年10月生まれ	H25年4月生まれ	H24年7月生まれ	H22年10月生まれ																	
1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/飛沫感染(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、突然現れます。あわせて、のどの痛み、鼻水、せき等の症状もみられます。まれに、子どもは急性脳症を、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>

埼玉県ホームページ「インフルエンザについて」  
<http://www.pref.saitama.lg.jp/page/influenzanituite.html>  
厚生労働省ホームページ「今冬のインフルエンザ総合対策」  
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/influenza/>



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歳以下の子どもで、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/飛沫感染、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(嘔吐下痢症)

※例年、12～1月にピークを迎えます。現在、流行中です。  
※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)等の症状が現れます。おう吐、下痢から脱水症状を起こすこともあります。  
<ウイルス性胃腸炎情報>  
厚生労働省ホームページ「感染性胃腸炎(特にノロウイルス)について」  
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekakaku-kansenshou19/norovirus/>

●感染症を予防するには？

手洗い、うがいが基本です！流水・石けんによる手洗いは、手指等についたウイルスを流してくれます。抵抗力を高めるために、規則正しい生活と十分な休養、バランスのとれた食事を心がけましょう。また、乾燥しているとウイルスに感染しやすいため、湿度を保つことも効果的です。

\*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。マスクを持っていない場合は、ティッシュや衣類で口を覆い、ほかの人に飛沫を飛ばさないようにしましょう。
- 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しょう。

