



乳幼児と保護者の方へ

※費用/無料(特に記載してあるものを除く) 会場/保健センター

内容	日時	対象	その他															
離乳食ステップアップ教室	2月19日(木) 午前10時~正午 もしくは午後1時30分~3時30分	平成26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) 用/1月8日(休)から(電話で要予約)															
母と子のつどい	2月25日(水) 午後1時30分~3時30分	H26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13日(水)から予約受付開始															
マタニティ教室 ※土曜日はパパも参加できます。	<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>14日(出)</td> <td>36人</td> <td>H27年5~7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>1回目:5日(木) 2回目:14日(出)</td> <td>36人</td> <td>H27年6~8月 出産予定</td> <td>1回目:午後1時~4時 2回目: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)	14日(出)	36人	H27年5~7月 出産予定	午前10時~午後4時	3月(2日コース)	1回目:5日(木) 2回目:14日(出)	36人	H27年6~8月 出産予定	1回目:午後1時~4時 2回目:午前10時~午後4時		内容/保育と沐浴、パパのための講座、お産の進み方、DVD上映など 用/3月(2日コース)は電話で1月8日(休)から予約受付開始 ※2月(1日コース)すでに受け付けを行っています。
日	程	定員	対象(初妊婦)	実施時間														
2月(1日コース)	14日(出)	36人	H27年5~7月 出産予定	午前10時~午後4時														
3月(2日コース)	1回目:5日(木) 2回目:14日(出)	36人	H27年6~8月 出産予定	1回目:午後1時~4時 2回目:午前10時~午後4時														
乳幼児健康診査	<table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>H26年10月生まれ</td> <td>H26年4月生まれ</td> <td>H25年7月生まれ</td> <td>H23年10月生まれ</td> </tr> </tbody> </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	H26年10月生まれ	H26年4月生まれ	H25年7月生まれ	H23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															
H26年10月生まれ	H26年4月生まれ	H25年7月生まれ	H23年10月生まれ															
定期予防接種	生後1か月児(H26年12月生まれ)に個別通知します(1月中旬発送予定)。																	



成人の方へ

平成26年度個別がん検診は、2月28日(出)まで市協定医療機関で実施中です!市協定医療機関に直接予約し受診してください。詳細は、市ホームページをご覧ください。健康づくり課へお問い合わせください。
※医療機関によっては、検診終了間近ですと受診できない場合がありますのでご注意ください。



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、1~2月ごろが流行のピークです。
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起こすなど、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「インフルエンザ(総合ページ)」
http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_jiryou/kenkou/kekkaku-kansenshou/infulenza/index.html



RSウイルス感染症(急性細気管支炎)

※10月下旬から現在も流行中で、患者報告数は過去最大です。特に1歳以下の子どもで、7割を占めています。
潜伏期間/4~5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。

感染性胃腸炎(ノロウイルス等)

※冬季に多いのは主に、ノロウイルスが原因といわれています。
潜伏期間/1~2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(カキなどの二枚貝の加熱が不十分な時)、接触感染
症状/吐き気、おう吐、激しい下痢、腹痛、発熱、筋肉痛等の症状が現われます。おう吐、下痢から脱水症状を起こすこともあります。

●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、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、他の人に飛まつ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す。



※1月の休日歯科応急診療所

実施日 1月3日(出)・4日(出)・11日(出)・12日(月・祝)・18日(出)・25日(出)
受付時間 午前9時~11時30分
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)
問い合わせ ☎048-481-2211

※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
- 埼玉県南西部消防本部 ☎048-460-0123
- ※小児救急電話相談
- #8000(携帯電話からも相談可能)

☆今月の主な保健衛生週間行事予定 1日~2月28日は「はたちの献血キャンペーン」です。