



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	平成29年1月19日(休) 午前10時～正午もしくは午後1時30分～3時30分	平成28年2月～6月生の第1子のお子さんとその保護者1人	申/12月8日(休)から(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>実施時間</th> <th>対象(初妊婦)</th> <th>内容</th> <th>その他</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1月(基本2日コース)</td> <td>1回目:12日(休) ※初妊婦のみ対象 2回目:21日(出) ※初妊婦・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>H29年4月～H29年6月 出産予定</td> <td>妊娠中の歯つばい講座 妊娠中の栄養と調理実習 お産の進み方、パパ講座、沐浴・妊婦体験、DVD上映</td> <td>申/2月(1日コース)は電話で12月15日(休)から予約受付開始 ※1月(2日コース)はすでに受け付けを行っています。</td> </tr> <tr> <td>2月(短縮1日コース)</td> <td>11日(土・祝) ※初妊婦・パパになる方対象</td> <td>午前10時～午後4時</td> <td>H29年5月～H29年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></td> </tr> </tbody> </table>	日	程	実施時間	対象(初妊婦)	内容	その他	1月(基本2日コース)	1回目:12日(休) ※初妊婦のみ対象 2回目:21日(出) ※初妊婦・パパになる方対象	午後1時～4時 午前10時～午後4時	H29年4月～H29年6月 出産予定	妊娠中の歯つばい講座 妊娠中の栄養と調理実習 お産の進み方、パパ講座、沐浴・妊婦体験、DVD上映	申/2月(1日コース)は電話で12月15日(休)から予約受付開始 ※1月(2日コース)はすでに受け付けを行っています。	2月(短縮1日コース)	11日(土・祝) ※初妊婦・パパになる方対象	午前10時～午後4時	H29年5月～H29年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				
日	程	実施時間	対象(初妊婦)	内容	その他																	
1月(基本2日コース)	1回目:12日(休) ※初妊婦のみ対象 2回目:21日(出) ※初妊婦・パパになる方対象	午後1時～4時 午前10時～午後4時	H29年4月～H29年6月 出産予定	妊娠中の歯つばい講座 妊娠中の栄養と調理実習 お産の進み方、パパ講座、沐浴・妊婦体験、DVD上映	申/2月(1日コース)は電話で12月15日(休)から予約受付開始 ※1月(2日コース)はすでに受け付けを行っています。																	
2月(短縮1日コース)	11日(土・祝) ※初妊婦・パパになる方対象	午前10時～午後4時	H29年5月～H29年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																		
乳幼児健康診査	1月の乳幼児健診			※左記の方へ、個別通知します。(12月上旬発送予定)																		
	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																		
	H28年9月生まれ	H28年3月生まれ	H27年6月生まれ	H25年9月生まれ																		
定期予防接種	B型肝炎・ヒブ・小児用肺炎球菌等			生後1か月児(H28年11月生まれ)																		
	日本脳炎			3歳児(H25年11月生まれ)																		
				※左記の方へ、個別通知します。																		

予防が大切！冬にかかりやすい感染症に気をつけましょう

冬にかかりやすい感染症には、よく知られているインフルエンザや、子どもに多いRSウイルス感染症、ロタウイルス等によるウイルス性胃腸炎(おう吐下痢症)があります。

インフルエンザ	潜伏期間/1～3日 感染経路/飛まつ感染(せき・くしゃみなど)、接触感染など	症状/突然、38度以上の高熱、頭痛、関節痛、全身のだるさなどの全身症状が現れます。鼻水、せき、のどの痛みなどの症状も伴います。通常は、4～5日発熱が続き、1週間程度で回復します。
RSウイルス感染症	潜伏期間/2～8日 感染経路/飛まつ感染(せき・くしゃみなど)、接触感染など	症状/鼻水、せき、のどの痛み等の風邪様症状が現れます。乳幼児期に多く、生後6か月未満では重症化しやすいため、注意が必要です。
ウイルス性胃腸炎(おう吐下痢症)	潜伏期間/1～3日 感染経路/経口感染(食べ物など)、接触感染など	症状/発熱、吐き気、おう吐、下痢(クリーム色～白色であることが多い)などの症状が現れます。おう吐、下痢から脱水症状を起こすこともあります。

●感染症を予防するには？

手洗い、うがいが基本です！その他、規則正しい生活と十分な休養、バランスのとれた食事とすることが大切です。体調がすぐれないときは、医療機関に電話で相談のうえ、早めに受診しましょう！

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しょう。

高齢者インフルエンザ予防接種(希望される方)

現在実施中の高齢者インフルエンザ予防接種は、12月31日(出)で終了となります(終了日は医療機関によって異なります)。希望される方は、12月中旬に接種してください。

対象/①接種時満65歳以上の市民 ②接種時満60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器等の病気等で障害1級程度の方
※詳しくは、広報あさか10月号17ページをご覧ください。

集団健(検)診のお知らせ

受診日当日に朝霞市に住民登録のある対象年齢以上の方で、健(検)診を受ける機会のない方を対象に、「30代のヘルスチェック」・「集団乳がん検診」・「集団子宮頸がん検診」を実施します。1日の定員が決まっていますので、申込多数の場合は抽選となります。

健(検)診日/平成29年1月28日(出)・29日(日)・30日(月)
※30代のヘルスチェックは、1月29日(日)午前のみ実施
※集団がん検診は午前・午後実施
健(検)診会場/保健センター

定員/30代のヘルスチェック:110人/日、集団がん検診:160人/日
申込受付期間/12月15日(休)～22日(休)
※申込方法等は、広報あさか7月号または市ホームページを参照してください。

ノロウイルスに気をつけましょう

ノロウイルスによる食中毒は、一年を通して発生していますが、特に冬季を中心に流行し、集団発生も増加します。ノロウイルスは口から体内に入ることによって感染し、1～2日の潜伏期間の後、下痢、おう吐、腹痛等の症状が現れます。予防するために次の点に注意しましょう。

- 調理や食事の前、トイレの後には、流水で手洗いを十分に行いましょう。二度洗いが効果的です。
- 調理器具は十分に洗浄、消毒しましょう(塩素系漂白剤が有効です)。
- 食品は中心部まで十分な加熱処理をしましょう(85～90℃で90秒以上加熱)。
- 便やおう吐物からの感染を予防するために、汚染した場所はマスクや手袋をして消毒しましょう。

問/朝霞保健所 ☎461-0468

