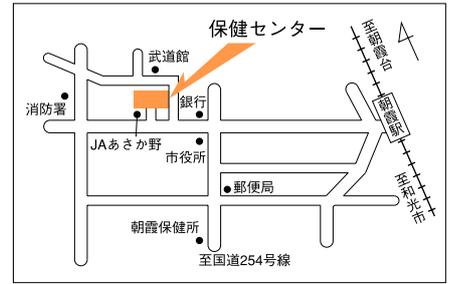


# みんなすやか

問い合わせ 健康づくり課(保健センター内) ☎048-465-8611  
各種相談の日程は、情報カレンダー(P.20)をご覧ください。



## 乳幼児と父母の方へ

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													
<b>集団予防接種</b> <b>BCG</b> (結核予防) 必ず保護者が 同伴してください。	<table border="1"> <thead> <tr> <th>日程</th> <th>受付時間</th> <th>対象者</th> <th>会場</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">1 / 17(木)</td> <td>午前 9:30 ~ 11:30</td> <td rowspan="2">H19年 9月15日 ~ 10月17日 日生まれのお子さん</td> <td rowspan="4">保健センター</td> </tr> <tr> <td>午後 1:30 ~ 3:30</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">2 / 14(木)</td> <td>午前 9:30 ~ 11:30</td> <td rowspan="2">H19年 10月18日 ~ 11月14日 日生まれのお子さん</td> </tr> <tr> <td>午後 1:30 ~ 3:30</td> </tr> </tbody> </table>	日程	受付時間	対象者	会場	1 / 17(木)	午前 9:30 ~ 11:30	H19年 9月15日 ~ 10月17日 日生まれのお子さん	保健センター	午後 1:30 ~ 3:30	2 / 14(木)	午前 9:30 ~ 11:30	H19年 10月18日 ~ 11月14日 日生まれのお子さん	午後 1:30 ~ 3:30		対象者には、日時を指定した個別通知を実施日の約5週間前に送付します。 個別通知による対象日時に来られない方、対象年齢にもかかわらず個別通知の届かない方(特に転入された方)はご連絡ください。
日程	受付時間	対象者	会場													
1 / 17(木)	午前 9:30 ~ 11:30	H19年 9月15日 ~ 10月17日 日生まれのお子さん	保健センター													
	午後 1:30 ~ 3:30															
2 / 14(木)	午前 9:30 ~ 11:30	H19年 10月18日 ~ 11月14日 日生まれのお子さん														
	午後 1:30 ~ 3:30															
自由計測日	2 / 1(金) 受付 / 午前 9時30分 ~ 10時30分 保健センター	乳幼児	内容 / 身長・体重の計測(保護者が自由に計測できる場になっています) 申し込み / 不要。直接会場にお越しください。													
離乳食実習	2 / 14(木) 午後 1時30分 ~ 3時30分 保健センター	生後 4・5か月児(第1子)と母親	定員 / 26組(先着順) 申し込み / 健康づくり課(電話で 1 / 10(木)から予約受付開始)													
母と子のつどい	2 / 5(火) 午前 9時45分 ~ 11時30分 保健センター	生後 1・2か月児(第1子)と母親 定員 / 20組(先着順)	内容 / 赤ちゃん体操、交流など 申し込み / 健康づくり課(電話で 1 / 15(火)から予約受付開始)													
母親学級	<table border="1"> <thead> <tr> <th>日</th> <th>程</th> <th>対象</th> <th>実施時間</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>2月</td> <td>2 / 7(木)・13(水) コース 16(土)・21(木)</td> <td>H20年 5月16日 ~ 7月27日 までに出産予定の初妊婦</td> <td>午後 1時 ~ 4時30分</td> </tr> <tr> <td>3月</td> <td>3 / 6(木)・12(水) コース 15(土)・26(水)</td> <td>H20年 6月19日 ~ 8月22日 までに出産予定の初妊婦</td> <td>午後 1時 ~ 4時30分</td> </tr> </tbody> </table> 2月コースについては、すでに受け付けを行っています。	日	程	対象	実施時間	2月	2 / 7(木)・13(水) コース 16(土)・21(木)	H20年 5月16日 ~ 7月27日 までに出産予定の初妊婦	午後 1時 ~ 4時30分	3月	3 / 6(木)・12(水) コース 15(土)・26(水)	H20年 6月19日 ~ 8月22日 までに出産予定の初妊婦	午後 1時 ~ 4時30分	内容 / 妊娠中の栄養と調理実習、保育と沐浴 <small>もくよく</small> 、お産の進み方、ビデオ上映など 定員 / 36人(先着順) 会場 / 保健センター 申し込み / 健康づくり課(電話で 1 / 10(木)から予約受付開始)		
日	程	対象	実施時間													
2月	2 / 7(木)・13(水) コース 16(土)・21(木)	H20年 5月16日 ~ 7月27日 までに出産予定の初妊婦	午後 1時 ~ 4時30分													
3月	3 / 6(木)・12(水) コース 15(土)・26(水)	H20年 6月19日 ~ 8月22日 までに出産予定の初妊婦	午後 1時 ~ 4時30分													

## ひろげるなインフルエンザ ひろげよう咳エチケット

マスクをせずに咳やくしゃみをする、ウイルスが2mから3m飛ぶと言われています。  
そこで必要なことが「咳エチケット」

「咳エチケット」に努めましょう

咳・くしゃみ際にはティッシュなどで口と鼻を押さえ、周りの人に配慮しましょう。  
使用後のティッシュは、すぐにフタ付きのごみ箱に捨てましょう。  
症状のある人はマスクを正しく着用し、感染防止に努めましょう。

その他、インフルエンザ予防のためにできること

帰宅時のうがい、手洗いを励行しましょう。  
必要なとき以外は人ごみを避けましょう。  
過労・睡眠不足などの不摂生は避けましょう。

十分な栄養と休養をとりましょう。  
室内の乾燥に気をつけましょう。  
外出時はマスクを利用しましょう。

インフルエンザ等相談窓口(厚生労働省)

NPO法人 **バイオメディカルサイエンス研究会(バムサ)**  
☎03 3200 6784

開設時期: 3月31日(月)まで

対応日時: 月~金曜日(祝日除く)  
午前 9時30分 ~ 午後 5時

今月の主な保健衛生週間行事予定

1月1日~2月29日は「はたちの献血キャンペーン」です!