



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	対象	その他
離乳食ステップアップ教室	1月25日(木) 午前10時~正午 もしくは午後1時30分~3時30分	平成29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7日(木)から(電話で要予約)

内容	日	程	実施時間	対象(初妊婦)	内容	その他
マタニティ教室	1月 (基本2日コース)	1回目:18日(木) ※初妊婦のみ対象	午後1時~4時	平成30年4月~6月出産予定	妊娠中の歯っぴい講座 妊娠中の栄養と調理実習	申/2月(1日コース)は電話で12月21日(木)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回目:27日(土) ※初妊婦・パパになる方対象	午前10時~午後4時			
	2月 (短縮1日コース)	24日(土) ※初妊婦・パパになる方対象	午後4時	平成30年5月~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月中旬発送予定)
	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	
対象	H29年9月生まれ	H29年3月生まれ	H28年6月生まれ	H26年9月生まれ	
日程	1月10日(火)・24日(火)	1月17日(火)・31日(火)	1月16日(火)・30日(火)	1月19日(金)・26日(金)	

定期予防接種	対象	接種時期
B型肝炎・ヒブ・小児用肺炎球菌等	生後1か月児(H29年11月生まれ)	
日本脳炎	3歳児(H26年11月生まれ)	

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とは?

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(嘔吐下痢症)があります。

感染症	潜伏期間	感染経路	症状
インフルエンザ	1~3日	飛沫感染(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	2~8日	飛沫感染(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(嘔吐下痢症)	1~3日	経口感染(食べ物など)、接触感染など	症状/発熱、吐き気、嘔吐、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。嘔吐、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を摂ることが大切です。体調がすぐれない時は、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。



成人の方へ

内容	日時・会場	対象	その他
こころの健康相談	12月18日(月) 午後1時15分~2時45分 保健センター	精神面の健康に心配のある方や、認知症を含む精神障害のある方とその家族	申/12月13日(木)までに健康づくり課へ予約

※12月の休日歯科応急診療所

実施日時 12月23日(土)・30日(土)・31日(日)
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

☆12月1日は「世界エイズデー」です。

※救急医療のお問い合わせ

●埼玉県救急医療情報センター

●埼玉県南西部消防本部

●埼玉県救急電話相談

☎048-824-4199

☎048-460-0123

#7119(携帯電話からも相談でき、毎日24時間利用可能)

※従来同様、次の番号からも電話をかけられます

小児救急電話相談 #8000

大人を対象とする救急電話相談 #7000

集団がん検診のお知らせ

問/健康づくり課 ☎465-8611

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、がん検診を受ける機会のない方を対象に、「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。

※詳細は、広報6月号または市ホームページを参照

検診日/1月13日(土)・14日(日) ※午前・午後実施

会場/保健センター 定員/1日160人

申込方法/11月27日(月)~12月1日(金)に、窓口、市ホームページまたははがきで

※申込受付期間がありますので、ご注意ください。

ノロウイルスに気をつけましょう

問/朝霞保健所 ☎461-0468

ノロウイルスによる食中毒は、1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、嘔吐、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に加熱処理をしましょう(85~90℃で90秒以上)。
- 便や嘔吐物からの感染を予防するため、汚染された場所はマスクや手袋をして消毒しましょう。