



乳幼児と父母の方へ

※健診等の費用について、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
お誕生訪問	内容／助産師・保健師が訪問し、赤ちゃんの発育発達の確認や育児全般のご相談に応じます。	生後4か月児未満のお子さん がいるすべての家庭	申し込み／母子健康手帳交付時に配布している出生連絡票をお送りください。 ※電話での申し込みもお受けします。
ひまわり教室	3/23(金) 午前10時～11時30分 保健センター	運動発達に心配のある お子さんとその保護者	内容／楽しく体を動かしながら発達をうながす教室です 申し込み／健康づくり課(電話で要予約) ※詳しくは健康づくり課までお問い合わせください。
ぴーなっつ	3/16(金) 午前10時30分～11時30分 保健センター	0～3歳児くらいまでの多 胎児とその保護者 多胎児を妊娠中の妊婦	内容／参加者同士の交流、手遊び 申し込み／健康づくり課(電話で要予約)



成人の方へ

※健診等の費用について、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
ソーシャルクラブ (精神障害者社会 復帰相談指導)	毎週木曜日 午前9時30分～11時30分 保健センター ほか	回復途上にある精神障害者 (主に統合失調症)	内容／創作活動やレクリエーション、スポーツなどの活動をととしてのグループ訓練 問い合わせ／健康づくり課

インフルエンザ流行の時期です！ご注意を！！

今年もインフルエンザの流行が始まり、全国的にもインフルエンザの患者が急増しています。
今年のインフルエンザウイルスはA香港型が主流で、このA香港型は、日本では過去4年間流行しておらず、全国的にこの型に対する免疫が下がっていると言われています。感染拡大を防ぐために、ひとりひとりが気をつけましょう。

☆流行に備えたポイント！☆

1. ウイルスに接触しない

人ごみを避けましょう。

2. ウイルスを洗い流す

外出から戻ったらまず手洗い、うがいを！

3. ウイルスをまき散らかさない

せきエチケットを守りましょう。マスクを着用するなど。
せき・くしゃみの際には、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、ほかの人から顔を背けましょう。
鼻汁・痰を含んだティッシュはすぐにゴミ箱へ捨てましょう。



4. ウイルスを死滅させる

【温度・湿度のポイント】

乾燥により気管支の防御機能も低下するため、よりインフルエンザにかかりやすくなります。湿度を50～60%に保ちつつ暖かくして過ごせば、ウイルスの活動は低下します。
洗濯物やぬれタオルを室内に干すのも有効です。

5. ウイルスに負けない抵抗力をつける

【食事と休養のポイント】

肉や魚…免疫細胞の主となるたんぱく質を補給します。
緑黄色野菜…ビタミンAはのどや鼻の粘膜を健康に保ちます。
発酵食品…発酵食品に含まれる生きた乳酸菌が、腸内の善玉菌を増やし、「腸管免疫」を高めます。納豆、味噌、乳酸菌飲料、ヨーグルトなど
十分な睡眠をとり、規則正しい生活を！！ストレスも免疫力に悪影響を及ぼします。心の休養も大事♪

以下の項目に複数当てはまる人は、**早めに医療機関を受診**しましょう。

- | | | |
|--|--------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ 周囲でインフルエンザが流行している | ☐ 悪寒がする | ☐ 関節痛や筋肉痛がある |
| ☐ 38度以上の急な発熱がある | ☐ 頭痛がする | ☐ 倦怠感や疲労感が強い |

感染を広げないために！！

万が一インフルエンザに感染した場合には、症状が落ち着いても、しばらくは感染力が残っています。感染力が完全なくなる時期については個人差もありますが、ほかの人にウイルスをうつさないために、少なくとも熱が下がってから2日間は外出しないようにご協力をお願いいたします。

日曜・休日に実施している医療機関

午前10時～午後4時

月日	場所	診療所名	科目	☎(048)	場所	診療所名	科目	☎(048)
2	19	新座 海江田医院	内・小・神内	042-491-6262	朝霞 北朝霞駅前クリニック	内		486-6333
	26	朝霞 くらだ内科クリニック	内・消内	450-7711	新座 三須耳鼻咽喉科	耳・アレ・気		480-1187
3	4	新座 新座中央通り診療所	内・小	473-3331	志木 清河眼科医院	眼		474-3369
	11	朝霞 三浦医院	内・小・皮	461-3802	新座 牧田産婦人科医院	産婦		478-1151



※当番医は変更になる場合があります。確認してからお出かけください。

※2・3月の休日歯科応急診療所

実施日 2/19(日)・26(日)・3/4(日)・11(日)
受付時間 午前9時～11時30分 (問い合わせ：☎048-481-2211)
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。)

※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)