



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																						
離乳食実習	2 / 9(木) 午後 1 時30分～ 3 時30分 保健センター	H23年 9 月生の第 1 子のお子さんとその保護者	定員 / 36組（先着順） 申し込み / 電話で 1 / 11(木)から予約受付開始																						
母と子のつどい	2 / 16(木) 午後 1 時30分～ 4 時 保健センター	H23年12月生 定員 / 30組（先着順）	内容 / 赤ちゃん体操、交流など 申し込み / 電話で 1 / 26(木)から予約受付開始																						
マタニティ教室 ※ 2 月コースは、すでに受付を行っています。 ※ H23年 4 月から名称を変更しました！	<table><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><tr><td>2 月 (3日コース)</td><td>2(木)・11(土・祝) 16(木)</td><td>26人</td><td>H24年 5 月～ 7 月 出産予定</td><td>午後 1 時～ 4 時</td></tr><tr><td>2 月 (1日コース)</td><td>11日(土・祝)</td><td>10人</td><td>H24年 5 月～ 7 月 出産予定</td><td>午前10時～ 午後 4 時</td></tr><tr><td>3 月 (3日コース)</td><td>1 (木)・ 10(土) 16(金)</td><td>36人</td><td>H24年 6 月～ 8 月 出産予定</td><td>午後 1 時～ 4 時</td></tr></table>	日	程	定員	対象（初妊婦）	実施時間	2 月 (3日コース)	2(木)・11(土・祝) 16(木)	26人	H24年 5 月～ 7 月 出産予定	午後 1 時～ 4 時	2 月 (1日コース)	11日(土・祝)	10人	H24年 5 月～ 7 月 出産予定	午前10時～ 午後 4 時	3 月 (3日コース)	1 (木)・ 10(土) 16(金)	36人	H24年 6 月～ 8 月 出産予定	午後 1 時～ 4 時	内容 / 妊娠中の栄養と調理実習、保育と沐浴、お産の進み方、DVD 上映など 会場 / 保健センター 申し込み / 電話で 1 / 12(木)から予約受付開始			
日	程	定員	対象（初妊婦）	実施時間																					
2 月 (3日コース)	2(木)・11(土・祝) 16(木)	26人	H24年 5 月～ 7 月 出産予定	午後 1 時～ 4 時																					
2 月 (1日コース)	11日(土・祝)	10人	H24年 5 月～ 7 月 出産予定	午前10時～ 午後 4 時																					
3 月 (3日コース)	1 (木)・ 10(土) 16(金)	36人	H24年 6 月～ 8 月 出産予定	午後 1 時～ 4 時																					
予防接種 乳幼児健康診査	<table><tr><th>予防接種のご案内 (BCG・三種混合等)</th><th colspan="4">2 月の乳幼児健診</th></tr><tr><th></th><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><tr><td>H23年11月生まれ</td><td>H23年10月生まれ</td><td>H23年 4 月生まれ</td><td>H22年 7 月生まれ</td><td>H20年10月生まれ</td></tr><tr><td>1 月上旬発送予定</td><td colspan="4">1 月20日までに個別通知します。通知が届かない場合はご連絡ください。</td></tr></table>	予防接種のご案内 (BCG・三種混合等)	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	H23年11月生まれ	H23年10月生まれ	H23年 4 月生まれ	H22年 7 月生まれ	H20年10月生まれ	1 月上旬発送予定	1 月20日までに個別通知します。通知が届かない場合はご連絡ください。				※左記のとおり個別通知をしますので、詳細は通知をご覧ください。			
予防接種のご案内 (BCG・三種混合等)	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																					
H23年11月生まれ	H23年10月生まれ	H23年 4 月生まれ	H22年 7 月生まれ	H20年10月生まれ																					
1 月上旬発送予定	1 月20日までに個別通知します。通知が届かない場合はご連絡ください。																								



成人の方へ

予防が大切 インフルエンザ！ こまめな手洗いとうがいを心がけましょう！

インフルエンザにかからなようにするために、以下のことに気をつけて過ごしましょう。

- ①外出をした後は、手洗い・うがいを心がけましょう。**
手洗いは手や指に付着したインフルエンザウイルスを除去するための有効な方法です。外出後の手洗い・うがいは、一般的な感染症予防のためにもおすすめです。
- ②適度な湿度を保持しましょう。**
空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って適切な湿度(50～60%)を保つことが効果的です。
- ③十分な休養とバランスの取れた栄養を取りましょう。**
体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。
- ④人ごみや繁華街への外出を避けましょう。**
インフルエンザが流行してきたら、特に乳幼児や高齢の方、基礎疾患のある方、疲労気味、睡眠不足の方は、人ごみや繁華街への外出を避けましょう。せき、くしゃみなどの症状があるときは、以下の「咳エチケット」を心がけましょう。

《咳エチケット》

- せき・くしゃみが出たら、ほかの人にうつさないためにマスクを着用しましょう。マスクをもっていない場合は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、ほかの人から顔をそむけて1m以上離れましょう。
- 鼻汁・たんなどを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。
- せきをしている人にマスクの着用をお願いします。

インフルエンザとは・・・

インフルエンザウイルスによる流行性疾患で、いったん流行がはじまると、短期間に多くの人へ感染が広がります(例年12月～3月ごろの流行)

感染経路：せき、くしゃみによる飛沫感染、接触感染

潜伏期間：通常1日～3日

感染期間：発症直前から、発病後、3日程度までが感染力が特に強いとされています。

症 状：通常の風邪とは違い、急激な38度以上を超える発熱、頭痛、関節痛、などの全身症状が突然現われます。併せてのどの痛み、鼻汁、せきなどの症状もみられます。

注 意！：お子さんはまれに急性脳症を、高齢の方や免疫力の低下している方は肺炎を併発するなど、重症になることがあります。

厚生労働省インフルエンザ等感染症相談窓口(委託先：㈱ティーベック)

月～金曜日(土・日曜日、祝日を除く)
午前9時～午後5時
☎03-5846-2422

※1月の休日歯科応急診療所

実施日 1 / 3(火)・8(日)・9(月・祝)・15(日)・22(日)・29(日)
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月は「はたちの献血キャンペーン」です！