



乳幼児と保護者の方へ

内容	日時	会場	対象	その他												
離乳食ステップアップ教室	令和2年1月30日(木) 午前10時～正午 午後1時30分～3時	保健センター	平成31年2月～令和元年6月生の 第1子のお子さんとその保護者1人	甲/12月5日(木)から電話で ※調理実習は午前のおのみ実施												
マタニティ教室	<table border="1"> <thead> <tr> <th>日程</th> <th>会場</th> <th>対象</th> <th>内容</th> <th>その他</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>2月 (短縮1日コース)</td> <td>令和2年2月8日(土) 午前10時～午後4時 ※初妊婦・パパになる方対象</td> <td>保健センター</td> <td>令和2年5～7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>甲/12月5日 (木)から電話で</td> </tr> </tbody> </table>	日程	会場	対象	内容	その他	2月 (短縮1日コース)	令和2年2月8日(土) 午前10時～午後4時 ※初妊婦・パパになる方対象	保健センター	令和2年5～7月 出産予定	お産の進み方、パパ講座、 沐浴・妊婦体験、DVD上映	甲/12月5日 (木)から電話で				
日程	会場	対象	内容	その他												
2月 (短縮1日コース)	令和2年2月8日(土) 午前10時～午後4時 ※初妊婦・パパになる方対象	保健センター	令和2年5～7月 出産予定	お産の進み方、パパ講座、 沐浴・妊婦体験、DVD上映	甲/12月5日 (木)から電話で											
※1月開催のマタニティ教室は、広報あさか11月号または市ホームページをご覧ください。																
乳幼児健康診査	※詳しい日程は、市ホームページまたは保健センターガイドをご確認ください。															



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12日(木) 午後1時15分～2時15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	甲/12月9日(月)までに電話で
大人の歯の健診	令和2年1月23日(木) 午前9時～11時/午後1時～3時		16歳以上の市民(妊婦を含む) (6月・10月に未受診の方)	甲/12月3日(火)～令和2年1 月8日(水)に電話で
ASAKA 健康ラウンジ	12月8日(日) 午後1時30分～3時30分 ※初めての方は午後1時より健康 長寿サポーター養成講習開催		健康あさか普及員と健康づくりに 興味のある市民	・お口の健康講座、クリスマ ス音楽ライブ、健康O× ゲームなど ・歯ブラシを持参してくださ い。

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

インフルエンザ	潜伏期間/1～3日 感染経路/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 症状が現われます。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。
R Sウイルス感染症	潜伏期間/2～8日 感染経路/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われます。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)	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、嘔吐、下痢(クリーム色～白色であることが多い) などの症状が現われます。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とることが大切です。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！せきやくしゃみをする際は、マスクを着用しましょう。

※12月の休日歯科応急診療所

実施日 12月30日(月)・31日(火)
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

●埼玉県南西部消防本部 ☎048-460-0123
●埼玉県救急電話相談 #7119(全国共通ダイヤル)
または☎048-824-4199(ダイヤル回線、IP電話、PHS)
※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(携帯電話からも相談可能)
大人を対象とする救急電話相談 #7000(携帯電話からも相談可能)



東京2020オリンピック・パラリンピック に向けた災害対応訓練を実施しました

11月14日(木)、朝霞消防署、朝霞警察署、朝霞市役所および東武鉄道株式会社と合同で、「東京2020大会で会場の最寄り駅となる朝霞駅南口広場で催し物を開催中にテロが発生し、多数の負傷者がいる」という想定の実施しました。

この訓練を通じて、各機関相互の連携の重要性を再確認することができ、今後も連携を強化することで災害対応力を向上させていきます。

