



各種健(検)診等の年間日程は「朝霞市保健センターガイド」に掲載しています。

申・問/健康づくり課  
☎465-8611 FAX 466-7522



### 乳幼児と保護者の方へ

※費用：無料

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3年1月28日(休) 午前10時～11時30分 または午後1時30分～3時	保健センター	令和2年2月～6月生の第1子のお子さんとその保護者	☎/12月3日(休)から電話で ※午前と午後の内容は同じです
マタニティ教室	令和3年2月13日(出) 午前10時～正午 または午後1時30分～3時30分		令和3年5月～7月出産予定の初妊婦・パパになる方	内容/沐浴・妊婦体験、DVD上映 ☎/12月3日(休)から電話で
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17日(休) 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	☎/12月14日(月)までに電話で
大人の歯の健診	令和3年1月21日(休) 【受付時間】 午前9時～11時、午後1時～3時		16歳以上の方	☎/12月3日(休)～令和3年1月8日(金)に電話または窓口で ※受診は年度内1回のみ
ASAKA健康ラウンジ	12月6日(日) 午後1時30分～3時		健康あさか普及員	内容/今後の健康あさか普及員の活動、健康づくりについての意見交換 ☎/前日までに電話で(先着10人)

## 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(咳・くしゃみなど)、 接触感染など	症状/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。鼻水、せき、のどの痛みなども伴います。 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(咳・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のような症状。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～白色が多い)などの症状。 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。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も大切です。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！

#### \*せきエチケットで感染拡大防止！\*

- ・せきやくしゃみをする際は、マスクを着用しましょう。マスクが無い場合は、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す。

## 発熱などの症状がある場合の、医療機関の受診方法が変わりました

問/埼玉県感染症対策課 ☎830-3557

発熱などの症状がある場合、県ホームページの埼玉県指定 診療・検査医療機関を確認し、事前予約のうえ受診してください。医師の判断で、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの検査をします。

埼玉県受診・相談センター ☎048-762-8026 月～土曜日 午前9時～午後5時30分(祝日でも対応可)

詳しくは、埼玉県ホームページをご覧ください。

埼玉県指定 診療・検査医療機関

