



乳幼児と保護者の方へ

※費用：無料



今年も残り1ヵ月！
積極的に身体を動かそう！

内 容	日 時	会 場	対 象	そ の 他
離乳食ステップアップ教室	1月27日(休) 午前10時～11時30分	保健センター	令和3年2～6月生まれの第1子の保護者	申／12月2日(休)から電話で(先着15組)
マタニティ教室	2月12日(出) 午前10時～正午または 午後1時30分～3時30分		令和4年5～7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 申／12月2日(休)から電話で(各回先着11組)
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23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、認知症や精神障害のある方とその家族	申／相談日の3日前までに電話で

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。

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	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、のどの痛みなどの風邪様症状が現れます。乳幼児に多く、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！

ノロウイルスに気をつけましょう

問／埼玉県朝霞保健所 ☎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おり、特に冬場(11～3月)に増える傾向にあります。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。

- 1 調理や食事の前、トイレの後には、石けんを使って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。
- 2 食器類、調理器具等は十分に洗浄し、消毒しましょう。塩素系漂白剤が有効です。
- 3 食品は中心部まで十分に加熱をしましょう(85～90℃で90秒以上)。
- 4 便や嘔吐物からの感染を防ぐため、汚染された場所はマスクや手袋をして消毒しましょう。

市民伝言板

市内の公共施設で定期的に活動している団体の行事案内・会員募集を掲載しています。掲載を希望される方は市ホームページをご覧ください。



問／シティ・プロモーション課
☎463-3059

市民伝言板に掲載したお知らせは、新型コロナウイルスの影響で、中止や延期となる場合があります。詳しくは各問い合わせて先にご確認ください。

行事案内

ウクレレで活力付けよう講習

日時／令和4年1月4日(火)、18日(火)
午後2時30分～4時 会場／中央公民館・コミュニティセンター
費用／教材費 1,000円 申込方法／電話で その他／ウクレレ貸し出し有り！ 申・問／朝霞ウクレレサークル ☎090-6303-4321

会員募集

グリーンクラブ

日時／毎週木曜日 ①午前9時30分～10時40分 ②午前10時50分～11時50分
会場／中央公民館・コミュニティセンター 入会金／1,000円 費用／月4,000～4,500円 その他／オーストラリア・ニュージーランド出身の先生方と楽しく英会話を学んでいます。 問／高木 ☎468-8686