

保健だより

11月 November

保健カレンダー

お問い合わせ●保健福祉課保健指導係

【11月分】

- 2日Ⓢ 親子ふれあい教室 **申込制** 10:00～11:30
移動献血車来町
- 7日Ⓢ リハビリ教室 13:30～15:30
- 9日Ⓢ 乳幼児予防接種
三種混合 13:45～14:00
BCG 14:30～14:45
麻しん・風しん 15:15～15:30
- 10日Ⓢ ごっくん教室 **申込制** 13:00～14:00
乳幼児健診 13:30～
(通知者以外は14:30～)
- 15日Ⓢ 児童相談所巡回相談 **予約制**
- 16日Ⓢ 親子ふれあい教室 **申込制** 10:00～11:30
- 17日Ⓢ 子宮・乳がん検診 **申込制**
- 21日Ⓢ リハビリ教室 13:30～15:30
- 22日Ⓢ 良い食生活をすすめるための料理教室 10:00～13:00
- 27日Ⓢ 子育て相談 **予約制**
- 29日Ⓢ 栄養教室 10:00～12:30
- 30日Ⓢ 親子ふれあい教室 **申込制** 10:00～11:30

※会場は保健福祉センターです！

<地域子育て支援センター> ☎82-5100

<遊びの広場>(毎週月・火・水曜日プレイルーム開放) ... 9:00～12:00

1日・6日・7日・8日・13日・14日・15日・20日・21日・22日・27日・28日・29日

※会場は幼児センターです。

申込み・お問い合わせ 東川町地域子育て支援センター

【12月分】

- 1日Ⓢ もぐもぐ教室 15日Ⓢ 栄養教室
- 乳幼児健診 18日Ⓢ 子育て相談
- 5日Ⓢ リハビリ教室 19日Ⓢ リハビリ教室
- 7日Ⓢ 乳幼児予防接種 (理学療法士による指導含む)
- 14日Ⓢ ポリオ予防接種 21日Ⓢ 元気っ子クッキング

子育て講演会お知らせ

楽しく子育てをするために、みなさんでこの機会に考えてみませんか。

乳幼児期から学童期の発達を中心に、父親としての体験談も交えながらお話していただく予定です。どうぞお気軽にご参加下さい。お待ちしております。

対 象 子育て真っ最中の方、終えられた方、どなたでも
日 時 11月10日(金) 午前10時～11時30分
場 所 幼児センター 子育て支援センタープレイルーム
内 容 「子どもはおもしろい」パート2
～子どもと生活することで大事なこと～
講 師 児童クラブホロホロ主宰 谷地元雄一先生
その他 託児希望者には託児室を用意します。申込み時にお知らせください。
申込み・お問い合わせ 東川町地域子育て支援センター☎82-5100

町立診療所ミニドックのお知らせ

実施日 11月～12月の2ヶ月間(日程については、チラシでご確認下さい)
会 場 東川町立診療所
対象者 30歳以上の町民(今年度30歳になる方も該当します) 今年度の厚生病院ミニドック・成人病検診を受診された方は対象となりません。
定 員 1日3名
内 容 成人病・胃がん・大腸がん・肺がん・視力・聴力・眼底・超音波検査
料 金 一般 8,000円
国民健康保険加入者 6,500円
農協正組合員又はその家族 6,500円
国保加入者で農協正組合員 5,000円
申込み 家族の健康を守る会の委員より配布された申込みチラシに必要な事項を記入し、保健福祉課保健指導係まで申込み下さい。(電話による受付可)
締切り 定員に若干余裕がありますので、11月17日(金)まで受付をいたします。

「栄養教室」のお知らせ

食事の不適切な摂取、運動不足等によりおこる生活習慣病は年々増加が見られます。この教室では「自分の健康は自分で守る」を柱に健康について学習していき、身近な材料を使って調理実習を行い、バランス・味付け等を確認しながら、食生活の見直しと健康を考える機会とします。(栄養教室は希望する方のみ食生活改善推進員となる単位を取ることができます。)

対 象 町民の方ならどなたでも
日 時 11月29日(水) 午前10時～12時30分位まで
場 所 保健福祉センター
内 容 「こつこつとろうカルシウム」
講話・調理実習・試食、希望者には体脂肪測定
持ち物 筆記道具・エプロン・三角巾
参加費 食材料の一部として100円の負担があります。
申込み・お問い合わせ 保健福祉課栄養士☎82-2111

インフルエンザ

～きちんと知って、重症化を防ごう～

インフルエンザの予防からだをあたためる
寒さは呼吸器の血液循環を悪くして、からだの抵抗力を弱めます。からだを冷やさないようにあ

カゼとインフルエンザの違いを見極めることが大切
インフルエンザの症状は、急に高熱が出て頭痛、全身のだるさなどが現れることが特徴です。こうした症状があったら、早めを受診しましょう。
ただし、高齢者は自覚症状が出にくく、乳幼児は周囲の人が気づきにくいので注意が必要です。

インフルエンザの感染経路(うつりかた)
インフルエンザでは、患者さんのくしゃみやせきの飛まつに含まれているウイルスを直接吸い込んで感染したり、床などに落ちた飛まつの中のウイルスがほこりとともに舞い上がって空中に漂い、それを吸い込むことにより感染します。
例年、流行は1月から2月にかけてピークに達します。

予防接種
人の免疫機能を利用して、ワクチンを体内に入れることによりウイルスなどに対する抗体を作って感染を防ぎます。
インフルエンザワクチンの型と流行する型が多少ずれていても、それなりの効果は期待できます。

インフルエンザの流行の時期
カゼのウイルスは手などを介して感染するため、こまめに手を洗う習慣を身につけましょう。
手洗い
インフルエンザの流行の時期は、カゼも流行の時期です。

予防接種の注意点
予防接種を受けてからワクチンの効果が出るまでの期間は約2週間です。十分な効果の持続は約半年間とされています。
ワクチンの接種時期は流行する前の11月～12月上旬の間に受けましょう。
流行しているインフルエンザウイルスはA型が2種類とB型の計3種類です。
しかし、その年に流行するウイルスは少しずつタイプが異なることがあるため、効果を期待するならばワクチンは毎年接種する必要があります。
発熱している人、過去に予防接種でアレルギーを起こしたことのある人、鶏卵や鶏肉に過敏症のある人は、医師とよく相談しましょう。

予防接種の注意
たたかい食事を探ったり、外出時はあたたかい服装を心掛けましょう。ただし、厚着のしすぎは逆効果です。
うがい
うがいは、のどを清潔にして、ウイルスを取り付きにくくする効果が期待できます。
外出先からもどったときは、うがいをする習慣を身につけましょう。

予防接種の注意
予防接種を受けてからワクチンの効果が出るまでの期間は約2週間です。十分な効果の持続は約半年間とされています。
ワクチンの接種時期は流行する前の11月～12月上旬の間に受けましょう。
流行しているインフルエンザウイルスはA型が2種類とB型の計3種類です。
しかし、その年に流行するウイルスは少しずつタイプが異なることがあるため、効果を期待するならばワクチンは毎年接種する必要があります。
発熱している人、過去に予防接種でアレルギーを起こしたことのある人、鶏卵や鶏肉に過敏症のある人は、医師とよく相談しましょう。

予防接種の注意
予防接種を受けてからワクチンの効果が出るまでの期間は約2週間です。十分な効果の持続は約半年間とされています。
ワクチンの接種時期は流行する前の11月～12月上旬の間に受けましょう。
流行しているインフルエンザウイルスはA型が2種類とB型の計3種類です。
しかし、その年に流行するウイルスは少しずつタイプが異なることがあるため、効果を期待するならばワクチンは毎年接種する必要があります。
発熱している人、過去に予防接種でアレルギーを起こしたことのある人、鶏卵や鶏肉に過敏症のある人は、医師とよく相談しましょう。

インフルエンザは、気温が下がって空気が乾燥する冬になると流行します。重症となったり死亡することもあるため油断は禁物です。昨シーズンの流行はA香港型が優勢でAソ連型、B型も発生し、1月から2月がピークでしたが、地域によっては4月以降も続きました。正しい知識を身につけてしっかりと予防しましょう。

の際にウイルスが直接吸い込まれて、あるいは部屋の空気中にただよっている状態のウイルスで感染するので、日常生活上、人と接触する機会は避けられないのでウイルスと無縁で過ごすことは、極めて困難です。
ウイルスが体内に侵入してきても闘ってやつつけることができる丈夫なからだをつくっておくことです。
十分な栄養と睡眠に心掛け、適度な運動をしましょう。



東川町立診療所の接種風景

接種期間と実施機関の指定があり、対象者も限られていますので広報ひがしかわ10月号の21ページをご覧ください。

(抜粋)
接種期間 12月29日までの月曜日から金曜日、午前9時から午後4時30分
実施機関 東川町立診療所
対象者 65歳以上の方
障がい程度1級の方
15歳以下の方
接種費用 1,000円
持ち物 自分を証明できるもの
お問い合わせ 保健福祉課保健指導係 ☎82-2111 (内線504)