 **母子保健事業日程**


場 所 保健センター  
持 ち 物 母子健康手帳

実施日	種 別	対 象	受付時間
6月3日(月)	乳児健診	平成25年2月8日～3月3日出生児	午後1時～1時30分
6日(木)	乳児相談※1	1歳未満の乳児	午前9時30分～11時
14日(金)	3歳児健診	平成22年4月～5月出生児	午後1時～2時
18日(火)	10カ月児健診	平成24年7月16日～9月18日出生児	
19日(水)	幼児相談※2	1歳以上の幼児	午前9時30分～11時
27日(木)	マタニティ学級	希望者※3	午前9時45分～10時

※1 助産師による母乳相談、栄養士による離乳食相談も行っています。

※2 こたばの相談、栄養士による栄養相談も行っています。

※3 妊娠中の方であれば参加できます。6月20日(木)までに保健センター(☎64・3775)へご予約ください。


 **予 防 接 種 日 程**

場 所 保健センター  
持 ち 物 母子健康手帳

実施日	種別	対 象	受付時間
6月4日(火)	日本脳炎	3歳～7歳半未満児	午後1時15分～2時
6月12日(水)	単独不活化ポリオ	生後3カ月～7歳半未満児	
6月17日(月)	日本脳炎	3歳～7歳半未満児	
6月24日(月)	B C G	生後5～7カ月 予約制(☎64・3775)	
6月25日(火)	日本脳炎	3歳～7歳半未満児	

※保護者の方がお連れください。

※B C Gは6月10日(月)までにご予約ください。

 **成人保健事業日程**

お気軽にご相談ください。

実施日	種別	受付時間	場 所
6月7日(金)	健康相談	午前10時～11時30分	安八温泉
	介護相談	午後1時30分～3時	
6月10日(月)	こころの相談	午前9時～11時	保健センター

※「こころの相談」は臨床心理士が相談に応じます。事前に予約が必要です。☎64・7830(なやみゼロ)

**健康あんぱち 21**

**鳥インフルエンザA(H7N9)の発生に伴う注意**

中国において鳥インフルエンザA(H7N9)への感染が報告されています。予防法としては、通常のインフルエンザと同様に日常生活における一人ひとりの「かからない」、「うつさない」という気持ちと行動により感染のリスクを下げることができます。下記のことを心がけましょう。

●**症状があるときはマスク、せきエチケットを忘れずに!!**

せき、くしゃみなどの症状があるときは、きちんとマスクをしましょう。人に向かってせず、とっさに出そうなときは、顔をそらして、ティッシュなどで口と鼻を覆いましょう。

●**外出したあとは、こまめに、ていねいに手洗いを!!**

せっけんやハンドソープを使って、手のひらから手の甲、指やつめの間、手首までしっかり洗いましょう。また、洗ったあとは、きれいなタオルなどで十分に拭き取りましょう。

●**バランスの良い食事と十分な休養を!!**

一番大切なことはウイルスに負けない健康なからだづくりです。1日3食しっかり食事をとり、1日6時間以上の十分な睡眠をとり、からだの免疫力・抵抗力を高めましょう。