

## 健康だより

保健センター ☎71-1814  
小野田保健センター ☎84-1220

### 乳児健康診査

(母子健康手帳・乳児健康診査票持参)

◇対象 生後1・3・7か月児

※各医療機関にお問い合わせのうえ、  
受診してください。

### 1歳6か月児健康診査

(母子健康手帳・問診票持参)

■小野田保健センター

○とき

1月11日(金) 13:15～14:15

■保健センター

○とき

2月6日(水) 13:15～14:15

### 3歳児健康診査

(母子健康手帳・問診票持参)

◇とき

1月25日(金) 13:15～14:15

◇ところ 小野田保健センター

### すくすくベビーサークル

◇対象 0歳～1歳3か月児の母親

■保健センター

○とき

1月10日(木) 10:00～11:30

○内容 箱づくり

■小野田保健センター

○とき

1月17日(木) 10:00～11:30

○内容 節分

### すくすく相談

(母子健康手帳持参)

◇対象 乳幼児

◇内容

乳幼児の身体計測、育児相談、栄養相談

■保健センター

○とき

1月10日(木) 9:00～11:00

■小野田保健センター

○とき

1月17日(木) 9:00～11:00

■須恵福祉会館

○とき

2月5日(火) 9:30～11:00

### 子育て輪づくりサークル

◇対象

1歳から就学前までの子どもとその保護者

◇日程 (各回とも10:00～11:30)

2月5日(火) 高泊児童館 ☎83-6591

2月12日(火) 須恵児童館 ☎83-0960

赤崎児童館 ☎88-2491

2月13日(水) 小野田児童館 ☎84-5321

有帆児童館 ☎83-7473

2月19日(火) 厚陽公民館\* ☎74-8400

本山児童館 ☎88-3136

2月20日(水) 高千帆児童館 ☎83-0970

保健センター ☎71-1815

◇問い合わせ・申込先

各開催場所

※厚陽公民館は保健センターへご連絡ください。

### マタニティスクール

◇対象

妊婦とその夫(3日)

妊婦(6日・13日・15日)

◇とき

2月3日(日) 9:30～11:30

2月6日(水) 9:30～13:30

2月13日(水) 9:30～11:30

2月15日(金) 13:30～15:30

◇ところ 保健センター(15日のみ小野田保健センター)

※1週間前までに保健センターに申し込んでください。

### 元気はつらつ健康体操

◇日程

1月15日(火) (9:45～11:30)	保健センター
1月28日(月) (9:30～11:00)	津布田会館
2月5日(火) (9:45～11:30)	小野田 保健センター

◇内容

リズム体操、ストレッチほか

※健康手帳、運動可能な服装をご用意ください。

### 認知症老人を支える家族の集い

日ごろの介護についての悩み、疑問など一緒に話しあってみませんか。(介護を受けるご本人の参加、送迎の希望等は、事前にご相談ください)

◇とき 1月15日(火) 13:30～15:30

◇ところ

山陽総合福祉センター

(☎72-1813)

## ひろげるなインフルエンザ ひろげよう咳エチケット

### ◆インフルエンザが流行する恐れがあります◆

今年、インフルエンザが全国的に早い時期から流行しており、県内でも山口市や防府市の学校・保育園で集団発生が起こっています。

今後、ますます流行する恐れがあるので感染を防ぐよう心がけましょう。

#### 予防ポイントその①

- 外から帰ったら、うがいや手洗いを念入りに行いましょう。
- 部屋の湿度を保ち、1時間に1回程度は換気を行いましょう。
- 咳・くしゃみの際にはティッシュ等で口と鼻を押さえ、他の人から顔を背けて1m以上離れましょう。
- マスクを着用しましょう。

#### 予防ポイントその②

インフルエンザウイルスは毎年同じ種類が流行するとは限らず、予防接種の持続効果も約5か月間と短いので、毎年予防接種を受ける必要があります。実際の接種から効果が出るまでには、およそ2週間かかります。予防接種はインフルエンザが流行する前に受けましょう。