

## ◎インフルエンザに気をつけましょう

インフルエンザから自分自身や家族を守るためには予防がとても大切です。もし、インフルエンザにかかった場合は、まわりの人にうつさないように注意しましょう。

予防と対策	手洗い・うがい	マスク着用	換気・加湿
	帰宅時、食事前、咳やくしゃみで口を押さえた後、鼻をかんだ後などは、石けんを十分泡立てて、指先から手首までていねいに流水でしっかり洗い流しましょう。洗った後は、清潔なタオルで水分を十分にふきとりましょう。	予防のためにマスクを着用しましょう。また、咳エチケットとして、人に向かって咳やくしゃみをしないなどの注意も必要です。	室内を閉め切ったままにせず、こまめに換気をしましょう。加湿器等で、適度な温度と湿度を保ち空気の乾燥を防ぎましょう。
	予防接種	体調管理	人混みを避ける
	予防接種を受けていない人は、なるべく早めの接種をおすすめします。13歳未満の子どもは、2回接種が必要です。	十分な栄養、休養、睡眠を心がけ抵抗力を高めましょう。	特に流行時の不要な外出は避けましょう。(マスク着用)
<b>医療機関への相談</b>			
次の症状が出たら、早めに医療機関へご相談ください。 ・視線が合わない、呼びかけに回答しない(意識障害) ・呼吸が早くて息苦しそう(呼吸困難) ・水分がとれず、おしっこが出ない(脱水症)			

## 【高齢者インフルエンザ予防接種】

- 対象 ①65歳以上の人 ②60歳以上65才未満の心臓、腎臓、呼吸器機能または免疫機能に障害がある人(対象となる診断基準あり)  
※いずれも本人が接種を希望する場合に限りです。
- 接種期限 2月29日(水)
- 接種医療機関 近隣の医療機関 ※かかりつけ医にご相談ください。
- 費用 1,260円(1回のみ) ※生活保護受給者証をお持ちの人は無料です。



## 【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・健康診査票持参)

- 小野田保健センター
- とき 12月9日(金) 13:00～14:00

## 【3歳6か月児健康診査】

(母子健康手帳・健康診査票・尿持参)

- 小野田保健センター
- とき 12月16日(金) 13:00～14:00

## 【すくすく相談】(母子健康手帳持参)

- 対象 乳幼児
- 内容 乳幼児の身体測定、育児相談、栄養相談
- 保健センター
- とき 12月8日(木) 9:30～11:15
- 小野田保健センター
- とき 12月15日(木) 9:30～11:15

## 【すくすくベビーサークル】

- 対象 0歳～1歳3か月児の母親

- 小野田保健センター
- とき 12月15日(木) 10:00～11:30
- テーマ フェルトのサンタ人形

## 【育児学級】(母子健康手帳・筆記用具持参)

- 対象 生後3か月～6か月の乳児の保護者
- 申込先 保健センター
- 小野田保健センター
- とき 12月6日(火) 13:30～15:30
- 内容 小児科医の講話、座談会
- 保健センター
- とき 1月20日(金) 13:30～15:30
- 内容 育児のポイント、離乳食について(調理実習)
- ※2回で1コースになります。

## 【子育て輪作りサークル】

- 対象 1歳～未就園児とその保護者
- 出合公民館
- とき 12月9日(金) 10:00～11:30
- テーマ クリスマス
- 問い合わせ・申込先 保健センター