

2月

保健センターからの お知らせ



▶会場：保健センター

▶問い合わせ：健康推進課 ☎385-2111

予防接種

○午後1時～2時20分(受付)
午後1時30分～2時30分(接種時間)
■三種混合(1期)①
3月1日(金)
※1期初回②③追加も可能です。
(生後3か月～90か月のお子さん
も接種できます)

育児相談

2月5日(火)・19日(火)
3月5日(火)
午前9時30分～11時
※2月19日は栄養士によるおやつ指
導があります。カップ・おしぼり
を持参して下さい。
子育ての悩みを一人で抱えこまず、
保健婦等と話し合しましょう。

発達相談

会場は横越町児童館
2月15日(金) 午前10時～11時
相談員が言葉や発達の遅れ等につ
いて相談に応じます。

健康相談

2月12日(火)
午前9時30分～11時
血圧・体脂肪測定等で健康の確認
をしたり、健康づくりプランを相
談したりします。また、病気等で
心配のある人の相談に応じます。

乳幼児健診

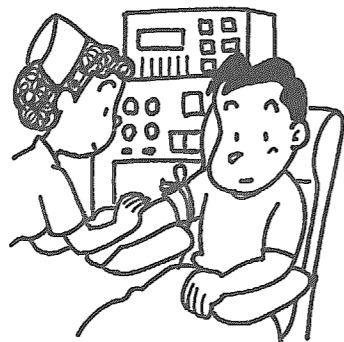
○午後1時～1時30分(受付)
■乳児健診 2月27日(水)
対象：13年2月・7月・11月生
■1歳6か月児健診 2月25日(月)
対象：12年7月・8月生
■幼児歯科健診 2月12日(火)
対象：9年8月/10年2月・8月/
11年8月/12年2月生

2歳児健診

○午前9時30分～9時45分(受付)
3月7日(木)
対象：12年1月・2月・3月生

献血にご協力を!

2月28日(木)
・午前9時30分～10時30分
横越町役場
・午前11時30分～午後1時30分
山崎製パン(株)



児童手当の給付について

2月期(10月～1月分)の児童手当を、2月8日(金)に受給者指定の
口座に振り込みます。
手続き上の都合により遅れることがありましたら、ご了承下さい。
◆問い合わせ 健康推進課 ☎385-2111 (内線133)

母子健康手帳交付

○午後1時～1時30分(受付)
2月19日(火)
持参する物…妊娠届出書、印鑑、
健康保険証、口座番号
(医療費振込の為)
※歯科健診があります。

母親学級

○午後1時～1時30分(受付)
2月5日(火)
対象：平成14年3月～6月出産予
定の方

女性セミナー(第6回目)

2月15日(金)
午前9時～11時30分
参加を希望される方は、ご連絡下
さい。

2月の休日当番医院

(診療時間 午前9時～午後5時)

日	当番医院	電話番号
3	横田医院 (亀田町袋津3)	381-2729
10	松原医院 (亀田町本町2)	381-2243
11	高橋医院 (亀田町東本町4)	381-2062
17	祖父江眼科 (亀田町本町3)	382-5959
24	山岸医院 (亀田町袋津2)	382-4133
3/3	小林整形外科 (亀田町四ツ興野1)	382-7333

○次の医院は、医師在院のときは、緊
急を要する診療に応じます。
・亀田第一病院(亀田町西町2)
☎382-3111
・阿部医院(亀田町新明町5)
☎381-2045
・佐藤医院(亀田町下早通)
☎381-2878



波谷 魁斗ちゃん(小杉4)
美加子さん

田村 緑梨ちゃん(藤山2)
純子さん

高橋 純ちゃん(うぐいす1)
紀子さん

井越 達ちゃん(二本木1)
佳代子さん



佐藤 周ちゃん(東町2)
真澄さん

天野 沙奈美ちゃん(中央1)
道代さん

ぼくも わたしも キラリツ子

このコーナーでは、3歳児健診
で、むし歯のなかったお子さんと
保護者の方を紹介しています。

健康79
シリーズ

かぜを予防するために

かぜは日常生活のちよつとした
スキをついて入り込んできます。
かぜをひかないようにするには、
普段から体力づくりと健康管理を
心掛けることが大切です。

1. 手を洗う

かぜの基本的な予防対策は、手
洗いからはじまります。かぜのウ
イルスは、空気感染よりも人から
人の手を伝って感染することの
方がはるかに多いからです。ウイ
ルスをもっている人が目や鼻をこ
すり、あるいはくしゃみが出るの
を手でふさぎ、その手を洗わない

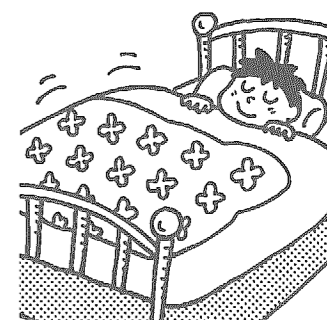
まま他の人に接触すると(直接手
に触れたり、受話器など共通に触
れるものを通じて)、他の人の手に
移ります。その人が手を洗わない
まま自分の鼻や目をこすると、そ
こがウィルスの侵入口になります。
手を洗う、そしてきれいにふく

2. うがいをする

うがいは口の中にいるウィルス
や細菌を洗い流す作用があり、口
の中を清潔に保つために簡単によ
い方法です。ことにヨード剤が含
まれているうがい薬はウィルスや

細菌を殺したりウィルスの感染を
少なくすることができたという実
験結果もあり、うがいの効果は確
認されています。
しかし、うがいだけで、かぜの
効果的な予防にはなりません。

3. マスクをつける
ウィルスのひとつひとつはとて
も小さく、マスクの隙間をすりぬ
けてしまいますが、くしゃみや咳
とともにウィルスの撒き散らす量
を減らす効果があります。また、
マスクをしていると冷たく乾燥し
た空気を一気に吸い込むことを防
ぐことができるので、のどの粘膜
を保護する意味もあります。



4. 規則正しい生活を送る
食事は日ごろから栄養バランス
を考えましょう。また、寝不足な
どで疲れがたまっていると、かぜ
をひきやすくなります。十分睡眠
をとり、一日の疲れを解消するよ
うにしましょう。

5. からだを鍛える

散歩やジョギングなど各自にあ
った運動で体を鍛えましょう。ま
た、乾布摩擦でも皮膚が鍛えられ
るので、かぜ予防に効果がありま
す。

6. 極端な厚着は避ける

厚着は、外気の温度変化に対す
る適応力を弱めます。また、不
要な発汗作用を引き起こす原因と
もなります。

7. 汗をかいたままにしない

運動の後など汗をかいたとき
は、早く汗を拭いて下着を取り替
え、体を冷やさないようにしましょう。

8. 室内の換気と湿気に注意を

冬場の暖房器具は、室内の空気
を乾燥させます。乾燥した空気は、
ウィルスの繁殖に都合となり、
のどの粘膜をさらに傷めること
になります。

9. あめ(のどあめ)をなめる

糖分の摂り過ぎに注意が必要で
すが、あめをなめることは、のど
の粘膜を滑らかにする作用があり
ます。