

1月の保健事業

問い合わせ／保健福祉総合センター内保健指導担当(☎581・8500)へ。

健康相談

月日(曜日)	受付時間	場所	対象地区	内容	持参する物
1月21日(月)	午後1時30分～3時	保健福祉総合センター	町内全地区	・血圧測定 ・検尿 ・個別相談 ・体脂肪測定	健康手帳 (既にお持ちの方)

運動訓練

月日(曜日)	時間	場所	対象地区	持参する物	備考
1月16日(木)	午前10時～正午	保健福祉総合センター	男衾上中長寿会	・健康手帳 (既にお持ちの方)	かわせみ荘の巡回バスをご利用ください。
1月23日(木)			末野美好会 金尾老人クラブ		

乳幼児健康診査

種別	月日(曜日)	対象月齢	受付時間	場所	持参する物
10カ月児健康診査	1月10日(木)	平成19年2月～3月生	午後1時30分～2時30分	保健福祉総合センター	母子健康手帳、役場からの通知、その他3歳児健康診査は、お子さんの歯ブラシと尿の入ったビニール袋
4～5カ月児健康診査	1月17日(木)	平成19年8月～9月生			
3歳児健康診査	1月24日(木)	平成16年7月生	午後1時30分～2時		

こころの健康相談

月日(曜日)	時間	場所	対象
1月16日(木)	午後1時～2時(要予約)	保健福祉総合センター	こころの健康についてお悩みをお持ちの方、そのご家族および関係者

パパママ学級

月日(曜日)	時間	場所	対象	持参する物	
1日目	1月11日(金)	午後1時10分～4時20分	保健福祉総合センター	パパママになれる方(妊娠16週以降の安定期の方) ※事前に電話でお申し込みください。	
2日目	1月18日(金)	午後1時10分～4時20分			
3日目	1月25日(金)	午前9時10分～午後2時			・母子健康手帳 ・筆記用具 ・バスタオル ・エプロン (3日目、4日目) ※運動しやすい服装でお越しください
4日目	1月26日(土)	午前9時10分～正午			

1月の診療案内

休日急患診療所・こども夜間診療所

	診療日	診療時間	診療科目
休日急患診療所	1日(火)、2日(水)、3日(木)、6日(日)、13日(日)、14日(月)、20日(日)、27日(日)	午前9時～正午 午後2時～5時	内科・小児科 ・外科
こども夜間診療所	1日(火)、2日(水)、3日(木)、5日(土)、6日(日)、12日(土)、13日(日)、14日(月)、19日(土)、20日(日)、26日(土)、27日(日)	午後7時～10時	小児科・内科

問い合わせ／深谷市総合健診センター・休日急患診療所(☎573・7723)へ。
※平日の夜間や休日に最寄りの医療機関を知りたい場合には、深谷市消防本部(☎571・0119)へお問い合わせください。症状に合った医療機関を紹介していただけます。

健康ひろば

ワンポイントアドバイス
ノロウイルスによる感染症・食中毒に気をつけましょう！
熊谷保健所 生活衛生薬事担当

ノロウイルスとは、人が感染すると下痢、嘔吐の症状を引き起こすウイルスの一つです。11月から4月が発症のピークです。注意が必要で、ノロウイルスに対する正しい知識を持って予防しましょう。

ノロウイルスに感染すると
感染して1～2日後に吐き気、腹痛、発熱などの症状がでます。一般的に症状は軽いことが多く、

ほとんどの場合2～3日で治りますが、高齢者や幼児など抵抗力の弱い方は重症になることもあります。初期症状は、風邪と間違えやすいので注意が必要です。感染が疑われたら、医師の診察を受けましょう。

一般的に感染の原因として、次のケースが考えられます。

- ①ノロウイルスに汚染された貝類(特にカキなどの二枚貝が多い)を、生あるいは十分に加熱しないで食べた場合
- ②食品を取り扱う人(家庭で調理する人も含む)が感染し、その人を介して汚染された食品を食べた場合
- ③患者の便や吐物から二次感染する場合

施設など、人同士の接触する機会が多いところで人から人へ直接感染するケースもあるといわれています。

予防するための注意

- ①手指や調理器具は十分に洗浄消毒しましょう。
- ②トイレ、おむつ交換の後に調理をする際や食事の前には石けんと流水でよく手を洗きましょう。
- ③患者の便や吐物の処理に注意しましょう。
- ④患者の便や吐物には、直接触れない(ゴム手袋等を使用する)。また、飛び散ったウイルスを吸わないようにマスクをし、窓を開けて空気を入れ換えましょう。
- ④入浴による二次感染に注意しましょう。

下痢をしている人はシャワーのみにするか、一番最後に入浴をしましょう。また、タオルの共用は避け、風呂のお湯は毎日交換しましょう。

ノロウイルスは熱に弱い特徴を持っていて、できれば貝類などの生食を避け、加熱する場合も中心部まで火を通すなど十分加熱しましょう。

③患者の便や吐物の処理に注意しましょう。

患者の便や吐物には、直接触れない(ゴム手袋等を使用する)。また、飛び散ったウイルスを吸わないようにマスクをし、窓を開けて空気を入れ換えましょう。

④入浴による二次感染に注意しましょう。

下痢をしている人はシャワーのみにするか、一番最後に入浴をしましょう。また、タオルの共用は避け、風呂のお湯は毎日交換しましょう。

親子 De 笑顔

※子育て支援センターを利用された皆さんを中心に紹介しています。



酒井治子さん・萌華ちゃん(3歳6カ月)、麻祐ちゃん(1歳10カ月)(常木)

◎子育てのポリシー
「おはよう」、「ありがとう」、「ごめんなさい」など、日常の中で自然とあいさつができるよう心がけています。今では姉妹間でもあいさつができるようになりました。

◎お父さんが夢中になっていること
2人ともおままごとに夢中です。お姉ちゃんは、父親が帰ってくると、私よりも先におもちゃの料理を食卓に並べています。それと、歌と踊りが大好きで、よく2人で歌ったり踊ったりしています。

子育て

Q & A

Q 2歳の子どもが、食べ物の好き嫌いが多く困っています。にんじんやピーマン、ブロッコリーなどの野菜が苦手で、口に入れても出してしまいます。どうすれば食べられるようになるでしょうか。

A 食べ物の好き嫌いは、味覚が発達し、自己主張が強くなる1歳くらいから始まります。子どもの頃の好き嫌いはよくあることなので、あまり気に

にしすぎないほうが良いでしょう。栄養のバランスが気になるとは思いますが、例えばにんじんが苦手でも、同じ仲間の野菜(かぼちゃなど)を食べることができれば、栄養的には補うことができます。

ただ、苦手な野菜だからといって食卓にのぼらなければ好きになる機会も失ってしまいます。苦手な野菜も、少量ずつでも良いので、調理方法を工夫してみると良いでしょう。子どもの好きな料理(カレーやハンバーグなど)に、苦手な野菜を細かく切って混ぜるのも効果的かも知れません。そして、少しでも食

べられた時はたくさんほめてあげましょう。

好き嫌いは、厳しく叱つても、おだてても、なかなかすぐに直るものではありません。気長に構えて、まずは、食事は楽しいと思う気持ちを育てるよう心がけましょう。子どもにとっては、苦手な野菜でも、家族がおいしそうに食べている姿を見ると、子どもの心は刺激を受けること



子育てサロン

1月の子育て支援センター事業

問い合わせ／子育て支援センター(☎581・4165)へ。

※1月4日(金)より始まります。

育児相談

曜日	時間	場所	備考
毎週木曜日	午前9時～午後4時	子育て支援センター	子育てについて、どのようなことでも気軽にご相談ください。

ほかほかクラブ(0、1歳)

月日(曜日)	時間	場所	備考
1月16日(木)	午前10時～11時30分	寄居保育所 遊戯室	赤ちゃんが喜ぶスキンシップ遊びなどを行います。※床に座りますので、バスタオルをご持参ください。
1月23日(木)			
1月30日(木)			

ほかほかクラブ(2歳以上)

月日(曜日)	時間	場所	備考
1月11日(金)	午前10時～11時30分	寄居保育所 遊戯室	広い室内でたくさんの方と体を動かして遊びます。※床に座りますので、バスタオルをご持参ください。
1月18日(金)			
1月25日(金)			

つぼみのつどい ※事前に予約が必要です。

月日(曜日)	時間	場所	備考
1月19日(土)	午前10時～11時30分	子育て支援センター	1月中旬に1歳になるお子さんを対象に、手形とりや身体計測、手遊びなどを行います。

よりっこサロン

曜日	時間	場所	備考
火曜日 土曜日	午前の部 午前9時30分～11時30分 午後の部 午後1時～3時50分 19日(土)、26日(土)は午後の部のみです。	子育て支援センター	センターを開放します。1月8日(火)は、身体計測も行います。
第3,4,5水曜日	午後1時～3時50分		
第2,3金曜日			

あかちゃんサロン

月日(曜日)	時間	場所	備考
1月25日(金)	午後1時～3時50分	子育て支援センター	1歳未満のお子さんを対象に、センターを開放します。

親子ふれあい広場

月日(曜日)	時間	場所	備考
1月26日(土)	午前10時～11時30分	寄居保育所 男衾保育所	手遊びや歌などを親子で楽しめます。