

1月の保健事業

問い合わせ／保健福祉総合センター（☎581・8500）へ。

健康相談

月日(曜日)	時間	対象地区	場所	内容	持参する物
1月18日(月)	午後1時30分～3時	町内全地区	保健福祉総合センター	・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)

乳幼児健康診査・乳幼児健康相談

種別	月日(曜日)	受付時間	対象	場所	持参する物
4～5カ月児健康診査	1月28日(木)	午後1時30分～2時30分	平成21年8月～9月生	保健福祉総合センター1	母子健康手帳、役場からの通知、3歳児は尿の入ったビニール袋とお子さんの歯ブラシ
10カ月児健康診査	1月21日(木)	午後1時30分～2時30分	平成21年2月～3月生		
3歳児健康診査	1月14日(木)	午後1時30分～2時	平成18年7月生		

こころの健康相談

月日(曜日)	時間	場所	対象
1月13日(木)	午後1時30分～2時30分	保健福祉総合センター	こころの健康について悩みをお持ちの方、そのご家族および関係者 ※事前にお申し込みください。

「患者さんのための3つの宣言」登録医療機関をご存じですか？

患者さんが納得し、安心して医療を受けられるよう、県では埼玉県医師会と協同して「患者さんのための3つの宣言」を行う医療機関を登録し公表しています。登録医療機関は県ホームページ（<http://www.pref.saitama.lg.jp/A04/BF00/iryoannzen/sengen.html>）からご覧になれます。

宣言内容

- 1 患者さんへ十分な説明を行い、同意を得て医療を提供します。
- 2 患者さん御自身の診療情報を開示します。
- 3 セカンド・オピニオンに協力します。

県内の医療機関や薬局の情報を知りたいときは

県では、場所や診療科目・時間などの条件を入力すると、県内の約1万カ所の医療機関や薬局を検索できる「埼玉県医療機能情報提供システム」をホームページ（<http://www.iryokensaku.jp/saitama/>）で公開しています。ぜひご利用ください。

問い合わせ／県医療整備課（☎048・830・3541）へ。

健康ひろば

ワンポイントアドバイス
新型インフルエンザにかかったら…
(自宅療養時の注意点)
健康福祉課保健指導班

インフルエンザが流行する季節です。新型インフルエンザのワクチン接種も始まりましたが、予防接種や薬は万能ではありません。インフルエンザには感染しないことが第一ですが、感染してしまった場合はどのようなことに気をつけたらよいのでしょうか。

「新型インフルエンザ」と「季節性インフルエンザ」の療養の基本は同じですが、新型の場合は免疫を持たない家族が看病することになるので、家族内での感染拡大を防ぐことがとても重要です。

患者さんが注意すること

- ・毎日、体温を測りましょう
- ・処方された薬は、症状がなくなっても最後まで飲みきりましょう
- ・外出は控え、できるだけ個室で安静にして過ごしましょう（解熱した後2日を経過する

まで。できれば症状が始まった日の翌日から7日目まで）お茶やイオン飲料等、水分補給をこまめにしましょう

- ・消化の良い食事を取り、安静にして十分な睡眠をとります
- ・咳エチケットを守りましょう（マスクの着用、使用したティッシュ等はビニール袋等に密封するなど）
- ・部屋の湿度は50～60パーセントに保ち、1日数回、換気をしましょう

家族の方が注意すること

- ・患者さんの体温測定や、容態の変化に注意し、体調が悪化した場合はすぐに医療機関へ相談しましょう（息切れ、顔色が悪い、意味不明の言動、呼びかけへの反応がおかしい、水分が取れないなど）
- ・家族の方も毎日体温測定をしましょう
- ・できるだけ患者さんの看病を行う人を限定しましょう
- ・看病するときはマスクを着用し、看病後はせっけんできちんと手を洗きましょう
- ・患者さんの使った食器や衣類は、通常の洗濯・洗浄および乾燥で消毒できますが、タオルや食器の共有は避けましょう

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。



曳田純代さん・凱ちゃん(10カ月) (茅町)

- ◎子育てのポリシー
最近、好奇心旺盛でいろいろなものを見つけては近寄っていくようになったので、目が離せなくなりましたが、なるべく動きを制限しないよう、いろいろな経験をさせてあげたいと思います。また、優しく思いやりのある子に育てたいと思います。
- ◎お子さんが夢中になっていること
車のおもちゃに夢中で、倒してタイヤをクルクル回してみたり、手で走らせたりしています。遊んでいるところを写真に撮ると、必ずちゃんと撮れているかチェックして笑っています。

子育て Q & A

テレビやDVDの見せ方

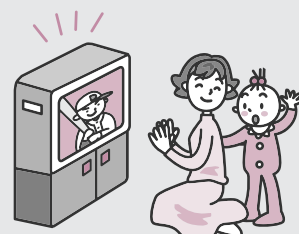
Q 1歳半の子どもがいます。テレビやDVDを見せると、飽きずに見ているので、つい長時間見せてしまいます。このままではいけないと思うのですが、今後どうしたらよいでしょうか。

A テレビやDVDは現代の生活に欠かせないものであり、さまざまな情報を得ることが出来ます。また、子ども

が静かにテレビを見ている間に家事を済ませてしまおうというの、仕方のないことだとも思います。

しかし、長時間見ることによって目や疲れ、自発的に体を動かして遊ぶ時間が減ったりすることは、子どもの成長に好ましいことではありません。テレビを見る時間や内容は、親がきちんと判断して決め、見終わったら消す習慣をつけましょう。また、テレビを見る時は親子で見ると心がけましょう。

乳幼児期の子どもは、たくさんの物事を習得していく大切な時期です。遊びを通して自然と触れ合うことや、家族や友達と関わるなどの実体験が子どもの成長につながっていきます。ぜひ親子で一緒に体を動かしたり、歌をうたったりして遊んでみましょう。きつとテレビから流れる歌声よりも、お父さんお母さんの歌声の方が子ども心に響くことでしょう。



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。

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13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20日(水)			
1月27日(水)			

ほかほかクラブ (2歳以上)

月日(曜日)	時間	場所	備考
1月8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友だちと体を動かして遊びます。
1月15日(金)			
1月22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16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、手遊び等を行います。

給食体験 (有料) ※事前に予約が必要です。

月日(曜日)	時間	場所	対象・定員・費用	備考
1月29日(金)	午前10時～正午	子育て支援センター1	離乳が完了した親子4組・親子2人で400円	1月19日(火)午前9時30分から、子育て支援センターへ電話でお申し込みください。定員になり次第締め切ります。

よりっこサロン

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

あかちゃんサロン

月日(曜日)	時間	場所	備考
1月22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23日(土)	午前10時～11時30分	寄居保育所遊戯室	手遊びや歌などを親子で楽しめます。

※支援センターは、日・月曜日、祝日が休みです。