

1月の乳幼児健康診査



健康診査を受ける時期は、子どもの「発達の節目」といわれる重要な時期です。身体的にも、精神的にも健やかに成長されていることを確認するとともに、子育ての悩みを解消し、育児を振り返る機会としてご利用ください。

- ※個人通知はありませんので「すくすく手帳」で内容・持ち物をご確認ください。
- ※幼児健診(1歳6か月、2歳6か月、3歳6か月)は、仕上げみがき用歯ブラシをお持ちください。
- ※2歳6か月児健診は、問診票に「ささやき声検査」の結果をご記入ください。
- ※3歳6か月児健診では、検尿があります。朝一番の尿を、きれいに洗ったビンなどに入れてお持ちください。

彦根市に「暴風警報」または「暴風雪警報」が10:30時点で発令された場合、乳幼児健康診査は中止になります。「特別警報」の場合、発令時刻や特別警報の種類に関わらず中止となります。

- 対象児の生年月日をご確認のうえ、お越しください。
- 該当月に来られない場合は、ご連絡ください。

場所 くすのきセンター1階
受付時間 12:45～14:00

健診名	実施日	対象
4か月児	21日(火)	2019年 9月 1日～ 9月 15日生
	28日(火)	2019年 9月 16日～ 9月 30日生
10か月児	15日(水)	2019年 3月 1日～ 3月 15日生
	22日(水)	2019年 3月 16日～ 3月 31日生
1歳6か月児	17日(金)	2018年 6月 1日～ 6月 15日生
	24日(金)	2018年 6月 16日～ 6月 30日生
2歳6か月児	16日(木)	2017年 6月 1日～ 6月 15日生
	23日(木)	2017年 6月 16日～ 6月 30日生
3歳6か月児	20日(月)	2016年 6月 1日～ 6月 15日生
	27日(月)	2016年 6月 16日～ 6月 30日生

らくらく禁煙相談



喫煙習慣は、「ニコチン依存」「心理的依存」の2つの原因によるものです。「やめたい」と思った今が良いきっかけです。まずはお気軽に問い合わせください。

日時 令和2年1月8日(水)
9:00～、10:00～、11:00～
場所 くすのきセンター2階
定員 3人(各時間1人、予約制)
内容

- ▶自分に合った禁煙方法についてのアドバイス
- ▶たばこへの依存度が分かる検査…肺の汚れ度チェック(呼気中の一酸化炭素の濃度測定)、たばこの依存度チェック(尿中ニコチン濃度検査)



乳幼児個別相談

子育て・離乳食に関する相談に保健師、栄養士が応じます。

日時 令和2年1月7日(火)・同30日(木)
9:30～11:00

場所 くすのきセンター1階
※栄養士に相談できる日は、令和2年1月30日(木)です。

持ち物 母子健康手帳



妊娠・出産・子育てについて
悩み事はありませんか？



助産師・保健師が妊娠期から子育て期の不安や悩み、予防接種などの相談をお受けします。

問い合わせ先
子育て世代包括支援センター
☎26-0192(平日8:30～17:15)

ノロウイルスによる食中毒に注意しましょう

～ウイルスによる食中毒が3月に多発しています～

ノロウイルスによる食中毒は、1年を通して発生しますが、特に11～2月の冬季に多発する傾向があります。ノロウイルスは食品の中では増えません。手指や食品などを介して、口から感染し、ヒトの腸管で増殖し、おう吐、下痢、腹痛などを起こします。

健康な人は、ほとんどが軽症で回復しますが、子どもやお年寄りなどは重症化したり、おう吐物を誤って詰まらせて死亡することもあります。次の予防対策を徹底しましょう。

<ノロウイルスの原因食品>

- ▶ウイルスを保有した調理者などを介して二次汚染された食品
- ▶ウイルスの蓄積した、加熱不十分な二枚貝

<主な症状>

潜伏期間は、24～48時間(平均36時間)で吐き気、おう吐から始まり、下痢、腹痛、微熱が1～2日続きます。感染しても症状のない場合や軽い風邪のような症状のこともあります。

<予防のポイント>

- ▶手洗いをしっかり行いましょう
調理の前後やトイレの後、食事前などは、手指を石けんで丁寧に**30秒以上洗い**、手指についたウイルスを流水で完全に洗い落としましょう(消毒用石けんやアルコールはノロウイルスには効きません)。タオルの共用はやめましょう。



▶食品は十分に加熱しましょう

食品についたウイルスを殺菌するには、加熱処理が有効です。中心部までしっかり(85度で90秒以上)加熱しましょう。

▶体調が悪い時は休みましょう

下痢やおう吐などの症状があるときは、食品を二次汚染させる可能性があるため調理作業をしないようにしましょう。家族に症状がある場合にも感染している可能性があるため注意しましょう。

▶食器・調理器具の消毒を行いましょう

調理器具の消毒は熱湯または0.02%の次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)の消毒液でじゅうぶん消毒し流水で洗浄しましょう。

▶おう吐物の処理について

ふん便やおう吐物の中には、多量のウイルスが排出されるので、換気をじゅうぶんに行い、手袋とマスクを着用したうえで速やかに処理しましょう。吐いた物や便の処理をするときは、ペーパータオルで静かに拭き取り、0.1%の次亜塩素酸ナトリウムに浸し、ビニール袋に密封して捨てましょう。床面や便器などは消毒後に水拭きしましょう。

【消毒液の作り方】

- ▶0.02%の次亜塩素酸ナトリウム消毒液
塩素系漂白剤ペットボトルキャップ2杯分(約10ミリリットル)と水を合わせて、合計2リットルにする。
- ▶0.1%の次亜塩素酸ナトリウム消毒液
塩素系漂白剤50ミリリットルと水を合わせて、合計2リットルにする。
※2リットルのペットボトルを使用すると便利です。
※作成した消毒液を保管する容器には、誤って飲まないように消毒液と表示しておきましょう。

..... < 広告欄 >

広報ひこねへの広告を募集しています

掲載料 1枠 3万円(1号当たり)
大きさ 縦 45.5mm 横 86mm
申込締切 原則、発行日の1か月前
※ホームページのバナー広告も募集中です。詳しくはお問い合わせください。
申込・問い合わせ先
困広報課 ☎30-6103、FAX22-1398