

## KHI BÉ CHÀO ĐỜI

Ban xúc tiến sức khỏe đang thực hiện nhiều công tác nhằm giúp cho các phụ huynh có thể yên tâm nuôi dạy con, nên hãy thoải mái sử dụng những dịch vụ này.

**SANGO MAMA HOTTO (CHĂM SÓC SAU KHI SINH)** Trung tâm hỗ trợ bao quát thể hệ nuôi dạy con  
**TEL : 26-0192 fax : 24-5870**

Có thể sử dụng dịch vụ chăm sóc sau sinh “Sango mama hotto” với hình thức trọ lại hoặc về trong ngày tại các cơ sở y tế chỉ định, dành cho đối tượng mẹ và bé dưới 6 tháng tuổi, đang cảm thấy chán nản về sự hồi phục sau khi sinh, không nhận được sự hỗ trợ của gia đình, v.v...trong việc nhà/việc nuôi dạy con và đang cảm thấy bất an. Hoạt động này nhằm hỗ trợ sinh hoạt sau khi sinh bằng cách thực hiện chăm sóc thể chất & tinh thần, và hỗ trợ nuôi dạy trẻ, v.v...Để sử dụng dịch vụ, cần đáp ứng một số điều kiện và chịu một phần chi phí. Vui lòng liên hệ để biết thông tin chi tiết.

**THĂM TRẺ SƠ SINH** Ban xúc tiến sức khỏe  
**TEL : 24-0816 fax : 24-5870**



Y tá hộ sinh và nhân viên y tế sẽ đến thăm, đo cân nặng và tư vấn nuôi dạy trẻ.

Khi bé chào đời, vui lòng điền thông tin cần thiết vào Hagaki trong sổ tay sức khỏe bà mẹ trẻ em tập riêng, và gửi bưu điện cho ban xúc tiến sức khỏe (kenko suishin-ka) thành phố Hikone. Tuy nhiên, trường hợp về quê sinh, và có nguyện vọng được thăm khám tại nhà ở quê, vui lòng liên hệ với ban xúc tiến sức khỏe.

**KONNICHIIWA AKACHAN HOMON** Ban xúc tiến sức khỏe **TEL : 24-0816 fax : 24-5870**

Tất cả các gia đình có trẻ sơ sinh dưới 4 tháng tuổi, sẽ do Shunin jido iin (ủy viên chủ nhiệm nhi đồng) /jido iin (ủy viên nhi đồng) của địa phương đến thăm khám.



Chúng tôi sẽ mang theo thông tin nuôi dạy trẻ của địa phương đến thăm khám với tâm trạng chúc mừng. Chúng tôi cũng sẽ hỏi thăm tư vấn về việc nuôi dạy con nên xin hãy thoải mái nói chuyện.

- Chúng tôi sẽ thông báo lịch trình thăm khám bằng hagaki trước.
- Khi đến thăm khám chúng tôi sẽ trình “Minsei iin jido iin-sho (chứng nhận ủy viên nhi đồng ủy viên nhân sinh)”
- Chúng tôi sẽ cẩn thận trong việc phòng tránh lây nhiễm covid-19 và đến thăm khám. (thực hiện kiểm tra sức khỏe, đeo khẩu trang, khử trùng tay, v.v...)

(Minsei iin jido iin / Shunin jido iin là gì?)

Do bộ trưởng bộ y tế, lao động và phúc lợi ủy quyền, quy định về danh tính/hoạt động/nghĩa vụ bảo mật theo luật ủy viên dân sinh và luật nhi đồng phúc lợi. Chúng tôi tổ chức các hoạt động hỗ trợ việc nuôi dạy trẻ của địa phương với sự tư vấn khác nhau của người dân địa phương.

Konnichiwa akachan homon, là việc thăm được định vị theo luật phúc lợi trẻ em như là “hoạt động thăm khám tất cả trẻ sơ sinh”.

<Lưu ý> Có thể sẽ hủy thăm khám tùy vào tình hình lây nhiễm covi-19, hoặc thời tiết xấu, hay do sức khỏe không tốt. Chúng tôi nghĩ rằng sẽ có trường hợp không thể liên lạc được, vì vậy thành thật xin lỗi và xin hãy thông cảm.

**【PIYOPIYO SALON】** Ban xúc tiến sức khỏe **TEL: 24-0816 FAX: 24-5870**

Bạn có muốn thử dẫn bé ra ngoài chơi không?

「Piyopiyo salon」 là nơi tập trung của các bà mẹ và các bé khoảng từ 2~3 tháng tuổi. Hãy cùng trải qua thời gian với mọi người và y tá hộ sinh, cùng thoải mái nói chuyện hàng ngày từ khi bé chào đời.

- Đối tượng: Phụ huynh và bé từ 2~3 tháng tuổi
- Thời gian : 9:45~11:30 (Thời gian tiếp đón: 9:30~9:45)
- Địa điểm : Kusunoki centa tầng 1
- Nội dung : Trao đổi thông tin liên quan đến nuôi dạy con và tư vấn với y tá hộ sinh, v.v...
- Đồ mang theo: Khăn tắm

※Cần phải đặt trước. Thông tin lịch trình và đăng ký, vui lòng xem trang web Hikone, hoặc tạp chí Koho Hikone.



**TIÊM NGỪA**

Việc tiêm ngừa, tùy chủng loại mà thời gian tiêm sẽ khác nhau.  
Vui lòng xem thông tin chi tiết tại Tập phiếu trả lời câu hỏi để tiêm ngừa (Yobosesshu yoshinhyo tsuzuri) hoặc trên trang web Hikone.

**Tại thành phố Hikone, có tổ chức tiêm ngừa định kỳ, dựa trên luật tiêm ngừa. Vui lòng đặt lịch và đi tiêm ở cơ sở y tế do thành phố chỉ định được đăng thông tin trên sổ phiếu trả lời câu hỏi và hướng dẫn để tiêm ngừa.**

○Trường hợp có nguyện vọng tiêm tại cơ sở y tế nằm ngoài thành phố Hikone (trong tỉnh)

Nếu tiêm ngừa ở bên ngoài thành phố, do “dự án tiêm ngừa trên diện rộng tỉnh Shiga”, cần phải đăng ký trước tại quầy dịch vụ Ban xúc tiến sức khỏe. (Không thể tiêm nếu không đăng ký.)

○Đối với người bị bệnh cần một thời gian dài để phục hồi, và không thể tiêm theo tuổi quy định được, có thể sẽ được tiêm như là tiêm ngừa định kỳ. Thông tin chi tiết vui lòng liên hệ ban xúc tiến sức khỏe (Kenko suishin-ka).

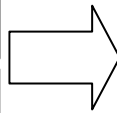
○Trường hợp có nguyện vọng tiêm ở cơ sở y tế ngoài chỉ định của thành phố Hikone, chẳng hạn như trường hợp đang nhập viện ở nơi nằm ngoài tỉnh (cơ sở y tế, v.v...), v.v..., có thể sẽ được tiêm nếu làm đơn đăng ký. (Thủ tục mất khoảng 1 tháng). Thông tin chi tiết, vui lòng liên hệ ban xúc tiến sức khỏe.

○Trường hợp phụ huynh không thể đưa trẻ đi tiêm

Theo nguyên tắc tiêm ngừa, cần phải có phụ huynh đi cùng. Nếu người không phải phụ huynh đi cùng, cần phải có giấy ủy quyền. Mẫu giấy có thể tải xuống từ trang web Hikone, hoặc có chuẩn bị sẵn tại quầy của ban xúc tiến sức khỏe.

Tập phiếu câu hỏi khám sức khỏe trẻ sơ sinh & trẻ nhỏ  
(Nyuyoji kenko shinsa monshinhyo tsuzuri)  
乳幼児健康診査問診票つづり

Tập phiếu trả lời câu hỏi tiêm ngừa (Yobosesshu yoshinhyo tsuzuri) 予防接種予診票つづり



Sẽ gửi trước khi bé được 2 tháng tuổi.

Vui lòng điền thông tin vào và mang theo cùng với sổ tay bà mẹ trẻ em khi đi tiêm ngừa hoặc khi đi khám sức khỏe trẻ sơ sinh & trẻ nhỏ.

**KHÁM SỨC KHỎE TRẺ SƠ SINH & TRẺ NHỎ BAN XÚC TIẾN SỨC KHỎE TEL: 24-0816 FAX: 24-5870**

Thời điểm khám sức khỏe là thời điểm quan trọng được gọi là “cột mốc phát triển” của trẻ em. Vì vậy, hãy sử dụng như là một cơ hội để phát hiện trẻ có bệnh hay không, đồng thời, giải tỏa được phiền muộn khi nuôi con hoặc có thể nhìn lại quá trình nuôi dạy trẻ.

●Vui lòng xác nhận những thông tin cụ thể như: thời gian khám và đồ vật cần mang theo, v.v. tại trang web, Tạp chí “Koho Hikone”, Sổ tay sukusuku!

| Phân loại khám                   | Thời gian                                       | Phương thức khám | Địa điểm khám         |
|----------------------------------|---|------------------|-----------------------|
|                                  | Trẻ được 4 tháng tuổi                           | Khám riêng       | Cơ sở y tế chỉ định   |
| Khám sức khỏe trẻ 10 tháng tuổi  | Trẻ được 10 tháng tuổi vào tháng khám sức khỏe  | Khám tập thể     | Kusunoki centa tầng 1 |
| Khám sức khỏe trẻ 1 tuổi 6 tháng | Trẻ được 1 tuổi 6 tháng vào tháng khám sức khỏe |                  |                       |
| Khám sức khỏe trẻ 2 tuổi 6 tháng | Trẻ được 2 tuổi 6 tháng vào tháng khám sức khỏe |                  |                       |
| Khám sức khỏe trẻ 3 tuổi 6 tháng | Trẻ được 3 tuổi 6 tháng vào tháng khám sức khỏe |                  |                       |

### < Những điều cần lưu ý >

- ※ Sẽ không có thông báo riêng ngoài khám sức khỏe trẻ 4 tháng tuổi. Vui lòng xác nhận ngày sinh của trẻ và ngày khám rồi hãy đến khám!
- ※ Trường hợp không thể đến khám vào tháng khám sức khỏe, do sức khỏe không tốt vào ngày khám, v.v..., vui lòng liên hệ Ban xúc tiến sức khỏe (24-0816).
- ※ Trường hợp dự đoán sẽ có thiệt hại lớn do bão đến gần hoặc phát sinh vấn đề khác nằm ngoài dự đoán, có thể sẽ quyết định hủy việc khám sức khỏe.  
Vui lòng kiểm tra trang web Hikone để biết thông tin chi tiết mới nhất.



## 【HỘI CHỨNG BỊ RUNG LẮC】 (YUSABURARE SHOKOGUN)

【Liên hệ】

Ban xúc tiến sức khỏe TEL:24-0816 FAX:24-5870

### ● Em bé khóc là để truyền đạt cảm xúc.

Đã suy nghĩ và thử làm nhiều thứ chẳng hạn như “chắc là bé đói bụng” “chắc là do tả” “chắc là bé buồn ngủ” “chắc là bé khó chịu” nhưng bé vẫn không ngừng khóc...những lúc như vậy, thật là vất vả phải không. Cũng có lúc bạn sẽ thấy mệt mỏi, và bực bội.

**Tuy nhiên, bạn không được rung lắc em bé một cách thô bạo!!**



**Khi bé không ngừng khóc dù đã cho bú, hay dù đã thay tã...**

- Kiểm tra xem có nóng hoặc lạnh hoặc bé có khó ở hay không.
- Thử bế hoặc địu bé, và đừng đưa nhẹ nhàng, với cùng một nhịp điệu.
- Thử hát cho bé nghe hoặc cho bé nghe nhạc.
- Cho bé nghe âm thanh mà bé thích (âm thanh túi ni lông của siêu thị, tiếng vỗ giấy, tiếng nước, v.v...)
- Bế hoặc địu, hoặc cho bé vào xe đẩy và đi tản bộ.

**Nếu đã thử mà bé vẫn không ngừng khóc...**

● Sau khi đặt bé nằm ở nơi an toàn, hãy rời xa một chút khỏi bé. Bạn không cần phải ép bé ngừng khóc. Cũng có những lúc làm gì đi nữa bé cũng không ngừng khóc. Hãy thư giãn một chút như uống trà tại phòng khác, v.v... (Cứ mỗi 5~10 phút, hãy kiểm tra tình trạng của bé)

※ Hội chứng bị rung lắc của trẻ sơ sinh & trẻ nhỏ, sẽ không xảy ra nếu chỉ bế bình thường hoặc chỉ địu xe.

※ Khi bạn cảm thấy “Nuôi con khổ quá” “có thể sẽ đánh con mất”...những lúc như vậy hãy tư vấn với chúng tôi!

Nếu rung lắc em bé một cách thô bạo, có thể nào sẽ bị tổn thương, và có trường hợp sẽ dẫn đến tử vong.

## LỚP HỌC VẬN ĐỘNG

Ban phát triển thể thao (Supotsu shinko-ka) TEL22-5955

### ● Lớp học Oyako Kiraniko Fittonesu (cha/mẹ và bé 2 tuổi/ 3 tuổi) Có giới hạn số người / có tốn phí

Chúng tôi tổ chức nhằm tạo điều kiện tiếp xúc cơ thể giữa cha/mẹ và bé bằng rất nhiều trò chơi vận động.

Mùa xuân (tháng 5~tháng 7) / mùa thu (tháng 9~tháng 12), mỗi mùa 10 lần 9h3~10h30 (thứ sáu)

### ● LỚP THỂ DỤC BÉ CON (CHIBIKKO TAISO KYOSHITSU)

(4 tuổi/ 5 tuổi) có giới hạn số người / có tốn phí

Xây dựng một cơ thể khỏe mạnh thông qua các bài thể dục nhịp điệu, trò chơi vận động sử dụng bóng/thảm/hộp nhảy cao/xà thăng bằng/xà ngang, v.v...

Mùa xuân (tháng 5~tháng 7) / mùa thu (tháng 9~tháng 12), mỗi mùa 10 lần

•4 tuổi: 14h45~15h45/ thứ hai      •5 tuổi: 14h45~15h45/ thứ tư

※Địa điểm: Trung tâm trẻ em thành phố Hikone (Hikone-shi kodomo centa).

※Có thể sẽ hủy bỏ tùy vào tình hình lây nhiễm covid-19.