

## ■赤ちゃん健康情報

### ◆ぼかぼか広場

妊娠や出産、育児などについての相談や情報交換が行えます。

○日時 毎週火曜日（祝日除く）  
10時～15時

○場所・問合せ 中央保健センター

### ◆チェリーくらぶ

子どもの遊び場や保護者の方が気軽にしゃべりのできる空間を提供しています。

○日時 毎週月・木曜日（祝日除く）  
9時～16時

○場所・問合せ 小松保健センター

## ■成人向け健康相談

### ◆健康栄養相談（予約制）

11/4(火) 小松保健センター 9:00～11:00

11/7(金) 中央保健センター 9:00～11:00

11/10(月) 東予保健センター 9:00～11:00

11/14(金) 丹原保健センター 9:00～11:00

11/17(月) 中央保健センター 9:00～11:00

11/21(金) 小松保健センター 9:00～11:00

11/25(火) 丹原保健センター 9:00～11:00

11/28(金) 東予保健センター 9:00～11:00

## ■産業保健健康相談

○日時 11月27日(木) 13時～15時

○場所 西条商工会議所 2階小会議室

○対象 働いている方

○申込先 地域産業保健センター（TEL0897-36-1788）、西条市医師会（TEL0897-56-2211）

## ■西条保健所情報

### ◆一般健康診断（有料）

11/17(月) 13:30～14:30

### ◆エイズ血液検査・相談（匿名・無料）

毎週月曜日（祝日除く） 10:00～11:00

### ◆骨髄バンク登録（要予約）

毎週月曜日（祝日除く） 9:00～15:00

### ◆精神保健相談（要予約）

11/5(水) 13:30～15:30

### ◆女性の健康相談（要予約）

11/11(火) 13:00～15:00

### ◆歯の健康相談（要予約）

11/19(水) 13:00～14:30

### ◆難病医療相談（要予約）

11/25(火) 13:30～15:30

○問合せ 西条保健所 TEL0897-56-1300

## 11月の乳幼児相談

6日(木) 9:30～11:00 丹原保健センター

7日(金) 10:30～11:30 神拝公民館

10日(月) 13:30～15:00 東予保健センター

11日(火) 9:30～11:00 中央保健センター

13日(木) 10:00～11:30 飯岡公民館

14日(金) 9:30～11:00 小松保健センター

21日(金) 9:30～11:00 徳田公民館

26日(水) 10:30～11:30 神戸公民館

# インフルエンザにご用心！ 流行は12月～3月頃

インフルエンザはウイルスによる怖い感染症で、風邪とはまったく別の病気です。感染すると重症化しやすく、死亡する可能性もあるので、注意が必要です。インフルエンザの予防接種を受けると、ウイルスに感染しないか、感染しても症状が軽くてすむという有効性が証明されています。

流行前になるべく早く予防接種を受け、もしインフルエンザの症状が出た場合は、早めに医師の診断を受けましょう。

## インフルエンザの症状

- ・のどの痛み、鼻水、くしゃみ、せきといった風邪とよく似た症状。
- ・39℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの強い全身症状。
- ・気管支炎、肺炎、小児では中耳炎、熱性けいれんなどを併発し、重症化することもあります。

## 日常生活からできる予防5か条

### ①栄養と休養

体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくくなります。

### ②人ごみを避ける

病原体であるウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

### ③適度な温度と湿度を保つ

ウイルスは低温・低湿を好み、乾燥していると長時間空気中を漂っています。加湿器などで室内の適度な温度・湿度を保ちましょう。

### ④外出後の手洗いとうがいの励行

手洗いは接触による感染を、うがいはのどの乾燥を防ぎます。

### ⑤マスクの着用

流行期には、外出の際に厚手のマスクを着用することも有効です。また、感染した人が着用することで、他人への感染を防ぐ効果もあります。

## 食生活プランニング講座

食事バランスガイドで自分に見合った食事の量を知っていただき、あなた自身の食生活をプランニング（計画）します。

講座には基礎編と応用編があり、来年3月まで隔月で実施します。

## ▼食生活プランニング講座 11月・12月の日程等

場所・申込先	応用編	基礎編	受講時間
中央保健センター	11月21日(金)	12月19日(金)	13時30分～15時
東予保健センター	11月14日(金)	12月12日(金)	
丹原保健センター	11月28日(金)	12月26日(金)	
小松保健センター	11月7日(金)	12月5日(金)	

## 11月の乳幼児健康診査

内容	期日	受付時間	場所	対象児	地区
3カ月児健診	18日(火)	13:00～13:30	東予	平成20年7月1日～7月31日の出生児	東予
	27日(木)	13:00～14:00	中央		西条
	25日(火)	13:00～13:30	小松	平成20年7月1日～8月31日の出生児	小松
1歳6カ月児健診	12日(水)	13:00～13:30	東予	平成19年4月1日～4月30日の出生児	東予・丹原・小松
	20日(木)	13:00～14:00	中央		西条
3歳児健診	11日(火)	13:00～13:30	東予	平成17年10月1日～10月31日の出生児	東予・丹原・小松
	13日(木)	13:00～14:00	中央		西条

※場所 中央：中央保健センター、東予：東予保健センター、小松：小松保健センター

※母子健康手帳・アンケート（育児のしおり内）を持参してください。

※対象地区の場所以外で受診される場合は、事前に中央保健センターへご連絡ください。