

### 乳幼児健診・教室

大井町・長島町・東野・三郷町・武並町・笠置町・中野方町・飯地町にお住まいの方は市保健センターへ、岩村町・山岡町・明智町・串原・上矢作町にお住まいの方は南部地域の保健センターなどへ参加してください

種別	とき	実施場所	受付時間	対象
母子健康手帳の交付	毎週水曜日	市保健センター	午前9時、9時半、10時、10時半	妊娠届出書か妊娠証明書を持参
	随時	南部地域各保健センター		事前に連絡ください
たまご学級第1課	10日(金)	市保健センター	午後1時	平成24年7・8月出産予定
たまご学級第2課	23日(木)	中コミセン		
3カ月児健診	7日(火)	市保健センター	午後0時45分～1時	平成23年10月生まれ
	8日(水)	岩村保健センター	午後1時15分～1時半	
7カ月児教室	3日(金)	明智保健センター	午前9時～9時15分	平成23年6月生まれ
	16日(木)	市保健センター		
1歳児教室	14日(火)	市保健センター	午前9時～9時15分	平成23年1月生まれ
1歳6カ月児健診	1日(水)	明智保健センター	午後1時～1時15分	平成22年7月生まれ
	21日(火)	市保健センター	午後0時45分～1時	
2歳児教室	8日(水)	市保健センター	午前8時50分～9時10分	平成22年1月生まれ
	22日(水)	岩村保健センター	午前9時～9時半	
3歳児健診	6日(月)	岩村保健センター	午後1時～1時15分	平成20年12月・21年1月生まれ
	28日(火)	市保健センター	午後0時45分～1時	平成21年1月生まれ
乳幼児なんでも相談	7日(火)	山岡診療所	午前9時～11時	乳幼児
	10日(金)	明智保健センター		
	10日(金)	かみやはぎ総合保健福祉センター		
	21日(火)	市保健センター		
歯みがき教室	28日(火)	岩村保健センター		
	1日(水)、2日(木)、9日(木)	市保健センター	午前9時～11時、午後1時～3時	1歳6カ月・3歳児健診を受けた幼児
	24日(金)	明智保健センター		
	3日(金)、6日(月)	市保健センター		
	9日(木)	かみやはぎ総合保健福祉センター	午前9時～11時	
16日(木)	岩村保健センター			

問 市保健センター☎26-2111(内線221)、岩村保健センター☎43-3885、山岡振興事務所☎56-2111、明智保健センター☎54-3143、かみやはぎ総合保健福祉センター☎48-3185

**献血**  
 2日(木) 午前10時半～午後4時 場所: 市保健センター  
 7日(火) 午前10時～午後4時 場所: パロー恵那店  
 23日(木) 午前10時～午後4時 場所: コープぎふ恵那店

#### 休日在宅当番医

5日=長谷川皮膚科(東野)☎26-1831 11日=十全堂医院(中野方町)☎23-2230 12日=上近藤診療所(中野方町)☎23-2231 19日=三郷診療所(三郷町)☎28-1070 26日=恵那メモリアルクリニック(長島町)☎25-7500  
 問 恵那消防署☎25-3799/聴覚障がい者用のファクシミリ☎25-2077  
 ※南部5地域の当番医については、恵那消防署へお問い合わせください

#### 休日在宅歯科当番医

11日=佐々木歯科(岩村町)☎43-3710  
 12日=奥村歯科医院(長島町)☎26-5501

### 予防接種

種別	とき	実施場所	受付時間	対象
BCG予防接種	7日(火)	市保健センター	午後2時15分～2時半	平成23年10月生まれ 6カ月未満でまだ接種していない乳児
	8日(水)	岩村保健センター		
三種混合予防接種	6日(月)	市保健センター	午後1時15分～2時	平成23年5月～7月生まれ  1期初回=平成23年2月～7月生まれ 1期初回追加=平成22年2月～7月生まれ、 1期初回完了後、12～18カ月の幼児
	29日(水)			
	16日(木)	山岡診療所		
	16日(木)	かみやはぎ総合保健福祉センター		
	20日(月)	明智保健センター	午後1時半～2時	

#### インフルエンザはまず予防から

これから、インフルエンザの本格的な流行時期を迎えます。一人一人が予防に努めましょう。

#### 外出後の手洗い、うがい

手洗いは、手指などに付着したインフルエンザウイルスを取り除くのに有効な方法で、うがいは、口の中を洗浄します。両者とも感染症予防の基本。外出後の手洗いとうがいは、一般的な感染症の予防にもつながります。



#### 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、のどの粘膜の機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。室内では、

加湿器などで、湿度を50～60%に保ちましょう。

#### 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心掛けましょう。

#### 人混みへの外出を控え、外出する際はマスクを着用

インフルエンザが流行してきたら、特に高齢者や慢性疾患の方、疲労気味の方、睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出する場合は、不織布製マスクを着用しましょう。※不織布製マスク=不織布とは織っていない布という意味で、繊維や糸などを織ったりせず、熱や化学的な作用で接着した布から作ったマスク

問 健康推進課☎26-2111(内線223)

#### 皮脂欠乏性湿疹の話

皮脂欠乏性湿疹は、乾燥した皮膚にできる皮膚疾患です。皮脂腺が未発達の小児や、高齢者に多く見られます。冬の乾燥した季節になると、皮脂欠乏性湿疹に悩まされる方が、特に多いようです。これは、日本の冬は大気が乾燥している上に、暖房で部屋の中がいつそう乾燥傾向にあるためです。症状は、肌がカサカサしてかゆみが出ます。すねや肩、お腹や背中から始まり、全身へ広がります。最初は冬場だけですが、次第に一年中、かゆみが出るようになるので、早めの対策が大切です。かゆみが治まらない場合は、早めに医療機関で受診しましょう。肌が炎症で赤くなる前に受診してください。皮膚疾患は、なかなか治らないように感じることもあります。日常の手入れをしっかりと、医師の指示に従い治療することで改善していきます。

#### 医療トピックス

病院管理課  
 TEL 43-1265

ここでは、日常、注意することを紹介します。  
**熱い湯で長風呂はしない**  
 熱い湯に長く漬かると体が温まりすぎて、皮脂と水分がどんどん失われます。幼児なら40度弱のぬるめの湯に、3分程漬ければ十分体は温まります。  
**ナイロンタオルでこすらない、石けんを使いすぎない**  
 ゴシゴシこすったり、洗すぎると、皮膚が傷ついてしまい症状が悪化します。石けんは適量をしっかりと泡立て、手の平で優しく体を洗いましょう。  
**風呂あがりには、クリームなどで保湿する**  
 保湿剤を塗るのは、入浴後の肌が完全に乾いていない、しっかりとれているときが最適です。バスタオルで押さえるように軽く水分を拭き取り、速やかに保湿しましょう。  
**室内を乾燥させない**  
 加湿器の使用やぬれたタオルを掛けておくなどして、室内の湿度を保つように心掛けましょう。