

保健だより

- 中野市健康長寿課 ☎22-2111(内線242)
- 中野市子育て課 ☎22-2111(内線356)
- 豊田支所地域振興課 ☎38-3111
- 休日緊急診療所(中野保健) ☎23-2255

☆わが家のアイドル☆



しみず りゅうき
清水 琉輝くん

(3歳1か月)

電車ごっこや砂遊びが好きで、よく食べて元気に遊んでいます。特にスイカが好物です。

元気で人の気持ちが分かる子に、育ててほしいと思います。

(清水篤史・陸留さん 笠原)

予防接種

持ち物/母子健康手帳、予防票

BCG (接種年齢は3~6か月未満の乳児)

期日/10月19日(火)

受付時間/午後0時45分~1時15分

会場/中野保健センター

対象/平成22年6月生まれ

※3か月児健診時に行います。

三種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風)

受付時間/午後1時~1時40分

<中野保健センター>

11月9日(火)…日野、延徳、平野、高丘、平岡

10日(水)…中野、長丘、科野、倭、豊田

対象・接種方法
I期初回=3か月~1歳(20~56日の間隔で3回接種)
I期追加=1歳6か月~3歳(初回3回目終了後12~18か月の間に1回)
≪7歳6か月未満まで接種可≫

麻しん・風しん混合(はしか・三日はしか)

第1期=生後12~24か月未満

第2期=5歳以上7歳未満で、就学前の1年間(平成16年4月2日~平成17年4月1日生まれ)

第3期=中学1年生に相当する年齢の者(平成9年4月2日~平成10年4月1日生まれ)

第4期=高校3年生に相当する年齢の者(平成4年4月2日~平成5年4月1日生まれ)

※第1期で単独ワクチンを接種済みの幼児も、第2期として混合ワクチンを接種します。

※第2・4期対象の方には予防票を送付します。

※対象者は無料で接種が受けられますので、接種される前月に実施医療機関へ予約してください。

対象・接種方法

乳幼児健康診査

受付時間/午後0時45分~1時15分

会場/中野保健センター

持ち物/母子健康手帳、オムツ、

バスタオル

健診名	健診日	対象生年月
3か月児健診 (BCG 予防接種)	10月19日(火)	22年6月生
7か月児健診	10月20日(水)	22年2月生
1歳6か月児健診	10月22日(金)	21年3月生
2歳児健診	10月18日(月)	20年9月生
3歳児健診	10月21日(木)	19年9月生

※都合の悪い場合は、翌月お出かけください。

マタニティクラス

期日/①10月16日(土) ②11月6日(土)

時間/午前9時45分~11時45分

会場/中野保健センター

持ち物/筆記用具、母子健康手帳、

動ける服装

内容/①妊娠の経過と起こりやすい異常、妊婦体操、妊産婦の栄養(試食あり)

内容/②母と子の歯の健康、妊婦体験、もく浴演習、母乳栄養と乳房管理



育児教室

期日/11月2日(火)

時間/午前10時15分~11時30分

会場/中野保健センター

対象/4~6か月児

内容/赤ちゃん体操、離乳食について

小児救急電話相談「#8000」

子どもの夜間の急な病気やけがの相談に、看護師などが応じます。

※#8000でつながらない場合は、

☎0263(72)2000へ

※相談日時 毎日午後7時~11時

「こどもの救急」をご活用ください

夜間や休日など診療時間外に受診すべきか判断目安を提供する、日本小児科学会のホームページです。

ホームページアドレス

<http://www.kodomo-qq.jp/>

歯周病にご用心

歯周病とは、歯を支えている骨や歯ぐきが損傷を受ける慢性的な病気です。ほとんど痛みがなく、気づかぬうちに進行します。

放置しておくと症状は悪化し、最終的には歯が抜けてしまう病気です。

こんなことに心当たりがあったら要注意!

- ★歯の表面にざらつきがある
 - ★朝起きると口の中がねばねばする
 - ★歯ブラシに血がつく
 - ★唾液(つば)に血が混じる
 - ★歯が浮いた感じがする
- 早めに歯科医院を受診しましょう。

(協力:中高歯科医師会)