



子どものスキンケア

空気が乾燥する冬。この時期のスキンケアは欠かせません。特に、子どもは皮膚が薄いので、注意が必要です。

入浴で清潔を保ちましょう

- ・ゴシゴシと力いっぱい洗わず、泡で優しく洗うことが大切です。
- ・せっけんやボディソープが皮膚に残るとかゆみや皮膚のトラブルの原因になるため、しっかり洗い流しましょう。



入浴後の保湿を心掛けましょう

- ・入浴後5分以内に保湿剤を塗りましょう。
- ・子どもの保湿剤は、添加物が少ない「ワセリン系」がオススメです。
- ・保湿剤は、優しく肌になじませるように塗りましょう。
- ・冬場は、1日2回を目安にこまめに保湿剤を塗りましょう。

※1週間以上のスキンケアをしても症状が改善されない場合は、早めに医療機関に相談しましょう。



子育て支援センター

— 1・2月の行事予定 —

子育て支援センターでは、0歳から就学前までのお子さんを対象に、毎月楽しい行事を行っています。

| 施設名 | 日時 | 行事 |
|---------------------|-----------------------|-----------------------------|
| 北部子育て支援センター (さくらんぼ) | 1月26日(金) 午前10時30分～ | 「作って遊ぼう」 ワンちゃんスティックを作ろう |
| | 2月8日(木) 午前10時30分～ | 「さくらんぼ広場」 雪だるまを作ろう! |
| 中央子育て支援センター (りんごっこ) | 1月20日(土) 午前10時30分～ | 「パパ講座」子育て塾 子育てワンポイントを学ぼう |
| | 2月7日(水) 午前10時30分～ | 「ちびっこ広場」 新保構造改善センター集合 |
| 豊田子育て支援センター (うさぎっ子) | 1月19日(金) 午前10時30分～ | 「げんきっこ」豊田公民館 ラニさんの親子ヨガ |
| | 2月10日(土) 午前10時30分～ | 「パパ講座」料理教室 ドリア丼を作ろう!要予約 |

※この他にもさまざまな行事や相談会を行っています。詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。各子育て支援センターへお問い合わせください。



開館時間 午前8時30分～午後5時 (共通)

問い合わせ先

さくらんぼ ☎日・月・祝日

☎ (22) 6622 ※FAX兼用

りんごっこ ☎日・火・祝日

☎ (22) 2259 ※FAX兼用

うさぎっ子 ☎日・水・祝日

☎ (38) 1638 FAX (38) 3114

わが家の☆アイドル☆

市内在住の小学校就学前のお子さんを募集します。

①お名前(ふりがな) ②生年月日 ③性別 ④応募者のお名前 ⑤住所 ⑥電話番号 ⑦メッセージ(30字まで)を明記し、写真データを添付の上、1月22日(月)までにEメールまたは右記のQRコードリンク先からご応募ください。



なかじょう 仲條 ひかりちゃん (7カ月)
お風呂とご飯が大好き! ちょんまげ似会ってる?



まるやま 丸山 華穂ちゃん (3歳)
元気いっぱいひのび育つてね!



わたなべ 渡辺 空月くん (2歳)
たくさん遊んで大きくなってね!



たけだ 武田 京祐くん (1歳)
たくさん食べて大きくなってね!

問 庶務課 ☎(22)2111(内線212)

Eメール koho@city.nakano.nagano.jp

保健だより

●健康づくり課(中野保健) ☎22-2111(内線242-368)

●休日緊急診療所(中野保健) ☎23-2255



予防接種ほか

日程

会場／中野保健センター
持ち物／母子健康手帳、予診票

| ワクチン名 | 日程 | 受付時間 |
|---------|----------------------|----------------|
| B型肝炎 | 1月17日(水) 2月14日(水) | 午後1時 ～1時30分 |
| ヒブ | | |
| 小児用肺炎球菌 | | |
| 四種混合 | 2月2日(金) | |
| B C G | 2月6日(火) | |

※3日前までに予約が必要です。
※対象・接種間隔など、詳しくは健康・福祉カレンダーをご確認ください。

インフルエンザに注意

インフルエンザが流行しています。次のことに注意しましょう。

予防しましょう

- ・せっけんを使ったこまめな手洗い
- ・アルコール消毒液で手と指を消毒
- ・加湿器などを使用して適切な湿度を保つ
- ・人混みに入るときはマスクを着用

人にうつさないために

- ・具合が悪いと感じたら早めに受診
- ・咳やくしゃみがある場合は、マスクを着用(咳エチケット)
- ・インフルエンザと診断されたら、休養と十分な睡眠をとり、学校や職場は休む



健(検)診ほか

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、おたずね票、おむつ、バスタオル

| 健診名 | 健診日 | 対象生年月 |
|----------|----------|-----------|
| 3カ月児健診 | 1月23日(火) | 2017年9月生 |
| 7カ月児健診 | 1月24日(水) | 2017年5月生 |
| 1歳6カ月児健診 | 1月26日(金) | 2016年6月生 |
| 2歳児健診 | 1月22日(月) | 2015年12月生 |
| 3歳児健診 | 1月25日(木) | 2014年12月生 |

※都合がつかない場合は、ご連絡ください。



こころの健康相談

イライラ・不眠など、心に関するさまざまな相談に個別に応じます。相談は無料で、予約制です。秘密は固くお守りします。お気軽にご利用ください。

期日／1月12日(金)

時間／午後2時～4時

相談担当者／こころの専門医

会場／中野保健センター

対象者／悩みを持つ本人、家族など

※希望者は相談日の2日前までに健康づくり課へお申し込みください。



講座・相談

マタニティクラス

会場／中野保健センター
持ち物／筆記用具、母子健康手帳

| 期日・時間 | 内容 |
|----------------------------|--|
| 1月11日(木) 午前9時30分～11時30分 | 妊娠・分娩の経過と起こりやすい異常、妊産婦の健康・栄養、お父さんの妊婦体験、個別相談 |
| 2月9日(金) 午後1時～3時30分 | 母と子の歯の健康(歯科医師・歯科衛生士のお話)、母乳栄養と乳房管理、お父さんの妊婦体験、個別相談 |

※3日前までに予約が必要です。

育児教室

会場／中野保健センター

| 期日・時間 | 対象児・内容 |
|---------------------------|---|
| 1月30日(火) 午前10時～11時30分 | 4～6カ月児 赤ちゃん体操★親子でスキップ、離乳食の話、試食(保護者のみ) |
| 1月31日(水) 午後1時15分～3時30分 | 8～10カ月児 赤ちゃんの歯の健康(歯科医師・歯科衛生士のお話)、離乳食の話、試食(保護者のみ) |

※3日前までに予約が必要です。

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(34)8000へご相談ください。

※相談日時 毎日午後7時～11時

| | | |
|----------------------|---------------|---------------------------------|
| 電話健康相談所 | ☎23 - 0300 | 午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝日、年末年始を除く) |
| 女性相談 | ☎23 - 4810 | 午前9時～午後5時(土・日・祝日、年末年始を除く) |
| 子ども電話相談 | ☎23 - 3191 | 午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝日、年末年始を除く) |
| 長野県小児救急電話相談 | ☎#8000 | 午後7時～11時 |
| 長野県児童虐待・DV24時間ホットライン | ☎026-219-2413 | |