

★町民福祉課は総合ケアセンター『ゆくり』内(☎26-7871)に、子育て支援センター「ゆうゆう島」はこども園つみに併設されています(☎27-2438)。

ほけんの 掲示板 1月

乳幼児健康相談

対 象 児

平成26年10月～平成27年11月生まれのお子さんと保護者

と き 7日(木) 10:00～11:15

と ち ろ 子育て支援センター

持 ち 物 母子健康手帳、バスタオル

3歳児健診

対 象 児

平成24年9月10日～平成25年1月13日生まれのお子さん

と き 13日(木) ※時間は個別にご案内します

と ち ろ 総合ケアセンター ゆくり

持 ち 物 母子健康手帳、アンケート類、バスタオル、歯ブラシ

1歳6カ月児健診

対 象 児

平成26年3月17日～平成26年7月20日生まれのお子さん

と き 20日(木) ※時間は個別にご案内します

と ち ろ 総合ケアセンター ゆくり

持 ち 物 母子健康手帳、アンケート類、バスタオル、歯ブラシ

献血にご協力ください

と き 28日(木)

と ち ろ 総合ケアセンターゆくり 10:00～12:00
厚南会館前 13:30～14:30

MR混合(麻しん・風しん)予防接種

対 象 児

①生後12カ月～24カ月までのお子さん

②平成21年4月2日～平成22年4月1日生まれのお子さん(小学校就学前の1年間にあたるお子さん)

※上記以外の場合は、町保健師にご相談ください。

と き 25日(月)～29日(金) ※28日(木)午後は休診です

と ち ろ あつまクリニック

持 ち 物 母子健康手帳、印鑑

受 付 接種希望当日に、役場町民福祉課で受付を行ってください
(受付時間 9:00～11:30、14:00～16:30)

水痘(水ぼうそう)予防接種

対 象 児

生後12カ月～36カ月に至るまでのお子さん

標準的な接種時期と接種間隔

①初回接種：生後12カ月～15カ月に1回

追加接種：初回接種後6～12カ月後に1回

②接種対象期間内に1回接種

※①②ともに、既に罹患済みの場合や、既定の回数を接種済みの場合は対象外です。

※上記以外の場合は、町保健師にご相談ください。

四種混合予防接種

(ジフテリア・破傷風・百日咳・ポリオ)

対 象 児

生後3カ月～90カ月までのお子さん

標準的な接種時期と接種間隔

初回接種：生後3カ月～12カ月に20日～56日の間隔で3回

追加接種：初回接種終了後から12カ月～18カ月後に1回

※上記以外の場合は、町保健師にご相談ください。

※三種混合予防接種を終了されていない場合は、町保健師にご相談ください。

ヒブ感染症⁽¹⁾予防接種

小児肺炎球菌感染症⁽²⁾予防接種

対 象 児

生後2カ月～60カ月に至るまでのお子さん

標準的な接種時期と接種間隔

(1)・(2)共通・・・初回接種開始：生後2カ月～7カ月

(1)の追加接種・・・初回終了後、7～13カ月

(2)の追加接種・・・生後12カ月～15カ月

※上記以外の場合は、町保健師にご相談ください。

小児マヒ(ポリオ)予防不活化ワクチン接種

対 象 児

生後3カ月～90カ月までで1期初回および追加に該当するお子さん

標準的な接種時期と接種間隔

生後3カ月～12カ月

※生ポリオワクチンをすでに2回受けている方は、接種の必要はありません。

※できるだけ標準的な接種年齢の間で接種をお受けください。

※不明な点がありましたら、町保健師にご相談ください。

●事前予約が必要です(接種希望日の1週間前まで。電話可) 予約先：役場町民福祉課健康推進グループ (☎26-7871)

共通事項

と き 毎週月曜～金曜

※木曜日午後および祝日は休診です

と ち ろ あつまクリニック

受 付 接種希望当日に、役場町民福祉課で受付を行ってください
(受付時間 9:00～11:30、14:00～16:30)

持 ち 物 母子健康手帳、印鑑

苫小牧市夜間・休日急病センター (内科・小児科のみ)

※休日は当番医のほかに、急病センターも診察を受け付けています。

【住所】苫小牧市旭町2-9-2 ☎0144-32-0099

曜 日	月曜日～金曜日	土曜日	日曜日・祝日
受付時間	19:00～翌朝7:00	14:00～翌朝7:00	9:00～翌朝7:00

今月の担当
保健師
中井 佳子

冬の感染症を 予防しましょう

毎年冬になると、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行します。これらの感染症から身を守るためには、まずはうがいや手洗いなど、日常生活での予防対策が不可欠です。感染症を予防し、この冬も元気に過ごしましょう。

冬になると感染症が増える理由

①冬はウイルスが強くなる

低温・低湿度を好むウイルスにとって、寒く、空気が乾燥する冬は最適な環境です。高温多湿の夏よりも長く生存できるため、感染力が強くなります。

②冬は人の免疫力が低下する

体温が下がると、免疫をつかさどる細胞の働きが落ち、十分に機能を発揮できませ

ん。また、外気の乾燥により、ウイルスの侵入を防いでいる鼻やのどの粘膜が傷みやすくなり、ウイルス感染を起こしやすくなります。

③冬は飛沫感染の範囲が広がる

外気の乾燥により、せきやくしゃみのしぶきが小さくなり、ウイルスが飛びやすくなります。そのため、一度のせきやくしゃみでも感染範囲が拡大し、感染スピードも上がります。



冬に流行しやすい感染症

疾患名		流行時期	おもな症状	特 徴
インフルエンザ感染症		11月～2月頃	突然の高熱(38度以上)、頭痛、筋肉痛、関節痛、のどの痛みなど	高齢者は肺炎、小児は肺炎や脳症を併発し、致命傷になることもある。
感染性胃腸炎	ノロウイルス	11月～1月頃	吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、微熱など	高齢者や乳幼児などは重症化することもある。
	ロタウイルス	2月～4月頃	嘔吐、下痢、腹痛、高熱など	乳幼児に多く発症。
RSウイルス感染症		11月～2月頃	発熱、鼻水など、重症化すると喘鳴 ^{ぜいめい} 、呼吸困難など	乳幼児に多く発症。生後数週間～数ヶ月に初感染すると肺炎などを併発し、重症化することがあるので注意が必要。

感染症予防対策

①手洗い

ドアノブや手すりなど、普段何気なく触っているところにも病原体が付着している可能性があります。手を介して口や鼻、目などの粘膜から体内に侵入し感染します。石けんを使ったこまめな手洗いで感染の機会を減らしましょう。

②うがい

人が大勢集まる場所の空気中には、病原体がたくさん漂っている可能性があります。感染症予防には、帰宅直後のうがい効果的です。

③マスクの着用

直接的なウイルスや細菌の侵入と、のどの保湿でウイルスが好きな乾燥状態を防ぎます。感染症にかかってしまった場合も、周囲の人へのエチケットとしてマスクを着用しましょう。

④換気・湿度の管理

室内の空気中に病原体を停滞させないように、こまめに窓を開けて換気を行うことも

重要です。また、ウイルスは乾燥した空気を好むので、ぬれたタオルを室内につるしたり加湿器を使用したりして、適度な湿度(50%以上)を保ちましょう。

⑤正しい生活習慣を

体の抵抗力が下がらないように、バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動を心がけましょう。

⑥予防接種

インフルエンザ予防には、ワクチン接種も有効です。ワクチンを接種しても感染する可能性があります。比較的に

町では、11月1日～12月31日まで、インフルエンザ予防接種の接種者に費用の助成を行っています。接種対象者・接種方法などは、10月広報配布時の折り込みチラシをご参照ください。

今月のつぎやき

この冬、受験生のいる我が家は、食事・部屋の湿度・予防接種など、健康管理にとても気をつけています...



1月の日曜・祝日当番医は、情報ひろばに掲載しています。

「苫小牧市医師会ホームページ」にも休日当番医表を掲載しています。

【ホームページ】<http://www.toma-med.or.jp>

また、携帯電話でも休日当番医のWebサイトにアクセスできます。

【携帯電話用URL】<http://www.toma-med.or.jp/phone/>

※ご利用の携帯電話の種類によっては、うまく表示できない場合がありますのでご了承願います。