

母子保健健康通信欄

※会場は生活・保健センター

ママ・パパクラス (両親学級) 対象は妊婦 (概ね16～27週) とパートナーなど。 予約制。	12月5日(水)、12日(水)、19日(水) 先輩ママとの交流会、妊娠ライフ その他に以下も受講できます。	
	栄養 12月14日(金)10:00～12:00 とても簡単な調理・試食ほか	
	歯科 12月19日(水)、20日(木) 1日目 9:30～11:00 歯科健診 2日目 10:00～12:00 口の中の衛生について	
健康診査	入浴 12月16日(日)または1月26日(土) 10:00～12:00 赤ちゃんのためのお風呂の入れ方	
	3～4カ月児、1歳6カ月児、3歳児 通知した日時に来場を	
	初期 12月10日(月)10:00～11:30 概ね平成19年7月生まれの乳児と保護者	
	中期 12月12日(水)10:00～11:30 概ね平成19年5月生まれの乳児と保護者	
離乳食教室	後期 12月13日(木)10:00～11:30 概ね平成19年3月生まれの乳児と保護者	
	完了期 12月25日(火)10:00～11:30 概ね平成18年12月生まれの乳児と保護者	
幼児食教室 ※先着10人程度	12月21日(金)または26日(水) 10:00～11:30 1歳7カ月～2歳未満 の幼児と保護者	

※電話か市ホームページから電子申請で健康課(☎581-4111)へ申し込みを
※転入された方へ…妊婦、3～4カ月児、6・9カ月児、1歳6カ月児、
3歳児の健康診査を受けていない方は健康課へご相談を

すくすくクラブ 対象は生後4カ月～12 カ月の乳児と保護者。 時間はいずれも10:00 ～11:00	12月3日(月) (会場はひの児童館) 12月10日(月) (会場はもぐさだ児童館) 12月11日(火) (会場はみなみだいら児童館) 12月17日(月) (会場はあさひがおか児童館)	申し込み不要・ 直接会場へ
--	---	------------------

※すくすくクラブの問合せ先は子ども家庭支援センター(☎589-1260)、地域子ども家庭支援センター万願寺(☎586-1312)

■女性なんでも健康相談
女性のからだの悩みについて
専門医がご相談に応じます。
【日時】12月12日(水)・26日(水)午
後2時～4時、19日(水)午後4時
～7時※予約制【会場】12日・
26日は市立病院、19日は生活・
保健センター

■BCG予防接種
3～4カ月児健診と同日に実
施しますので、健診を受けた
後、接種することもできます。
【日時】12月12日(水)・19日(水)・
26日(水)午後2時～3時45分【会
場】生活・保健センター【対
象】生後6カ月未満でBCG接
種を一度も受けていないお子さ
ん※先天性の病気の有無が分
かってくる生後3カ月以降の接
種を推奨【持ち物】母子健康手
帳と予防票※予防票のない方は
会場で記入【注意】①冊子「予
防接種と子どもの健康」を読
み、予防接種や副反応について
理解し来場を②検温は当日会場
で③接種部位に紫外線が当たら
ないよう長袖服を持参④体調の
良い時に接種⑤麻しん、風し
ん、水ぼうそう、おたふくか
ぜ、突発性発しん等の感染性疾
患にかかり、治ってから1カ月
以上経過していないと受けられ
ない場合があります。また副腎
皮質ホルモン剤(ステロイド
薬)を使用している場合も、事
前に健康課まで相談を

【日程・会場】①12月14日(金)・
【ポリオ(小児まひ)】予防接種
17日(月)・25日(火)：生活・保健セ
ンター②12月18日(火)・21日(金)：
福祉支援センター③12月19日(水)：
平山地区センター④12月20日
(木)：勤労・青年会館※車での来
場は不可【時間】午後2時～2
時45分【対象】生後3カ月～7
歳6カ月未満(接種当日)で過
去2回接種していないお子さん
【接種方法】6週間以上の間隔
をあけて、ワクチンを2回飲む
※11月以降にBCGを接種した
方は、27日以上の間隔をあけて
いないと接種できません【持
ち物】母子健康手帳、予防票【注
意】①冊子「予防接種と子ども
の健康」(生活・保健センタ
ー内健康課、市役所1階市民相談
窓口、豊田駅連絡所、七生支所
で配布)を読み、予防接種や副
反応について理解し来場を②検
温は当日会場で③体調の悪い時
は見合わせ、体調の良い時に受
ける④麻しん、風しん、水ぼう
そう、おたふくかぜ、突発性発
しんなどの感染性疾患にかか
り、治ってから1カ月以上経過
していないお子さんは受けられ
ない場合があります

■ヘルシークッキング教室
【日時】12月18日(火)午前10時～
正午【会場】生活・保健セン
ター【内容】栄養士の話と実習
(豚ヒレとかぼちゃのごま付け
焼)、調理、試食【対象】高
脂血症、高血糖、肥満など生活
習慣病予防を考えている方やそ
の家族※以前に同献立を受講し
た方は不可【定員】先着24人
(事前申込)※先着10人の1歳
6カ月～未就園児の保育あり
12月13日(木)までに申し込みを

■心なんでも健康相談・専門医
師による相談
【日時】12月11日(火)・25日(火)午
後2時から※予約制【会場】生
活・保健センター※本人からの
相談のみ

12月は忘年会、クリスマス
などイベントがいっぱいでお
酒に親しむ機会も多くなりま
す。ついつい飲みすぎて二日
酔いで不快な思いを経験した
方もいる事と思います。
二日酔いの原因はお酒を大
量に飲むことで肝臓がアル
コールを処理できなくなり、
中間代謝産物で毒性の強い、
アセトアルデヒドがた
まってきます。そうす
ると吐き気、嘔吐、頭
痛、胃痛、悪寒などの
症状が起こってきます
。さらに翌朝まで酔
いが続くほどの深酒と
なれば、アルコール性
の急性胃炎、水分やミ
ネラルのバランスのく
ずれ、血液中の乳酸や
尿酸の増えてくる状態が現れ
ます。要するに度数が強い
から悪酔いするのではなく、体
内に入ったアルコールの量が
問題なのです。
二日酔いを予防するには次
のことを心がけましょう。
1. 空腹をさける
2. 肴には良質のたんぱく質
を。胃の負担になる肴は避け
る
3. アルコール分の強いお酒
を飲むときは、必ず、水を一
緒に飲む
4. 時間をかけて飲む
5. タバコは控える
6. 飲酒量を抑える
それでも二日酔いになっ
てしまったら、二日酔い用の胃
腸薬が効果的です。薬局で相
談してみよう。ま
た、何かお腹に入れ
るなら、果汁のジュ
ースなどがいいでし
ょう。ようかんなど
の菓子とお茶、チ
ョコレートなども効
果があるようです。頭
痛の場合はコーヒ
ーも良いようです。
とにかく、体内に残
ったアルコールを早く追
い出す事が肝心です。ですから、迎
え酒は本末転倒です。熱
いシャワーを浴びて血行をよく
して、体内のアルコールなど
の分解を活発にするのもい
い方法です。
お酒と上手に付き合っ
て楽しい年末をお過
ごし下さい。
(健康課 ☎581・4111)

12月前期休日診療医
診療時間 9:00～17:00

2日

石塚医院(内・外・整科)
多摩平2-3-4-106 ☎584-4111

原クリニック(児・内科)
程久保3-18-30 ☎591-6613

9日

おおしろクリニック
(内・外・児・産・婦・科)
神明3-6-16アメニティ明和館
☎589-6780

京王平山クリニック(外・内科)
平山2-37-8 ☎592-5111

救急診療
必ず保険証をご持参ください

休日準夜診療所
(内科・小児科)

日野本町1-7-2 ☎584-1661
土曜・日曜日、祝日
19:30～22:30(受け付けは22:20まで)
至立川駅

平日準夜こども
応急診療所(小児科)

高幡1011(福祉支援センター内)
☎592-9940
水曜・木曜・金曜日(祝日を除く)
19:30～22:30(受け付けは22:20まで)
モノレール高幡不動駅 至新井橋

休日歯科
応急診療所

高幡1011(福祉支援センター内)
☎594-2111 日曜日、祝日
9:00～17:00(受け付けは16:00まで)
モノレール高幡不動駅 至新井橋

救急テレホンサービス
(24時間医療機関案内)

○日野消防署 ☎581-0119
豊田出張所 ☎582-0119
高幡出張所 ☎592-0119
○東京消防庁
災害救急情報センター
☎521-2323
○東京都保健医療情報センター
ひまわり ☎03-5272-0303
外国人専用 ☎03-5285-8181
(9:00～20:00)

救急病院12月前期宿日直予定表

病院名	1 (土)	2 (日)	3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)	9 (日)	10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)
市立病院 ☎581-2677	8:30～17:00														
至立川駅	小児科・外科	内小児科・整形外科	内小児科・整形外科	外科	整形外科	整形外科	皮膚科	内小児科・外科	内小児科・外科	耳鼻咽喉科	泌尿器科	皮膚科	内科・整形外科	耳鼻咽喉科	整形外科・眼科
至立川駅	産婦人科														
花輪病院 ☎582-0061	9:00～17:00 18:00(土曜・日曜日、祝日は17:00)～8:30(土曜日は9:00)														
至立川駅	内外科	内小児科・外科	内小児科・外科	外科	内科	内科	内科	内小児科・外科	内小児科・外科	外科	内科	外科	内科	内科	内科

保健師・助産師(必要に応じて小児科医)による
電話相談
#8000(プッシュ回線の固定電話) 03-5285-8898(プッシュ回線以外の固定電話、携帯、PHS等)
○小児救急医療に関する相談・育児相談・母子の健康相談全般 ※電話相談のため医師が診断をするものではありません
○月曜～金曜日(祝日を除く)の午後5時～10時/土曜・日曜日、祝日、年末年始の午前9時～午後5時