

保健・医療

いずれも、申込み・問合せは健康課(☎581・4111)へ

高血圧予防クッキング教室

「日時」11月15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(かじきのカレー・ムニエルが)「対象」高血圧など生活習慣病予防を考えている方やその家族、関心のある方「定員」先着24人

骨粗しょう症予防クッキング教室

「日時」11月17日(木)午前10時～正

マスクをしている人を見掛けるようになりまし。風邪は予防が大切です。その為に、ウイルスに感染しないことを心掛けましょう。

手洗いの習慣

手には多くの細菌が付いています。外から帰ったらすぐせっけんを手を洗いましょ。風邪は手についたウイルスが、鼻や口から体の中に入って感染することが多いのです。小さなお子さんは一緒に洗ってあげましょ。

うがいの励行

うがいは、水を喉の奥にためて、「あー、うーガラガラ」と声を出しながら3回程繰り返してください。うがいでの口の中や喉の細菌の数が減少します。お茶でのうがいも効果的です。

市民の健康守ります²³

三師会から

マスクの着用 ウイルスは咳やくしゃみで飛び散ります。飛散を防ぐため、マスクを着用しましょ。そして、インフルエンザなどがはやってる時は人ごみへの外出は控えましょ。

適度な運動とバランスのとれた食事

鼻や喉の粘膜を強くするビタミンAや免疫力を強化するビタミンC・ミネラルを十分に取らましょ。適度の運動は、基礎体力を付け免疫力を高めます。基本は規則正しい生活、バランスのとれた食生活、十分な睡眠、適度な運動をして疲労をためないことです。

(健康課 ☎581・4111)

11月前期休日診療医 診療時間 9:00~17:00

3日

堀井内科クリニック(胃・内科) 多摩平2-5-3 豊田パールハイム1階 ☎589-0730

6日

にしくぼクリニック(外・内・胃・リハビリ科) 石田2-9-21 ☎589-3532

13日

梅木医院(内・児科) 多摩平6-32-14 ☎581-0477

支援センター「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「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、七生支所で配布)をお読みになり、予防接種や副反応について理解したうえで接種を②母子健康手帳と予診票を持参③検温は接種会場で実施④接種部位に紫外線が当たらないよう長袖服で⑤体調の悪い時は見合わせ、体調の良い時に接種を⑥麻しん、風しん、水ぼうそう、おたふくかぜ、突発性発疹しんなどの感染性疾患が治って1カ月以内は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受けられません

麻しん・風しんの予防接種が変わります

予防接種法の改正に伴い、平成18年4月1日から次のように変更になります。未接種の方は、早めに接種してください。現在 対象1歳~7歳6カ月未満のお子さん 接種方法「麻しんワクチン及び風しんワクチンを1回ずつ接種」

平成16年4月1日以前生まれ:平成18年3月31日までに現行の麻しんワクチン及び風しんワクチンをそれぞれ接種平成16年4月2日~平成17年3月31日生まれ:①平成18年3月31日までに現行の麻しんワクチン及び風しんワクチンをそれぞれ接種②平成18年4月1日以降、接種時点で2歳未満で、麻しん・風しんワクチンのどちらも未接種の場合は、麻しん風しん(MR)混合ワクチン第1期の接種も可能その後第2期の接種平成17年4月1日以降生まれ:麻しん風しん(MR)混合ワクチンを第1期・第2期に1回ずつ接種

個別のケースについては、ご相談ください。「問合せ先」健康課(☎581・4111)

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

休日歯科応急診療所 高幅1011(福祉支援センター内) ☎594-2111

救急病院11月前期宿日直予定表

Table with columns for hospital name, date, and medical departments. Includes 市立病院 and 花輪病院.