育児

11月14日、地域のお年寄りと牛島保育所の子どもたちが一緒にランチを食べました

初期離乳食教室

生後４～５か月の赤ちゃんをお持ちのかたが対象。離乳食の進め方や食品の調理法、試食、栄養士や保健婦の個別相談も。受講無料。お子さんと一緒に直接会場へ。

とき／12月11日(月)午前10時～正午　ところ／市保健センター

用意する物／母子健康手帳、おしぼり、バスタオル、筆記用具

●問い合わせ　保健予防課☎(883)1174

お母さんの育児教室

生後６か月までの赤ちゃんをお持ちのかたが対象です。小児科医の講話と参加者同士の情報交換。受講無料。

とき／12月７日(木)午後１時20分～３時　ところ／市保健センター

定員／先着30人

●申し込み　11月27日(月)から保健予防課☎(883)1174

親子で保育所体験を

お母さんと一緒に遊びに来てね！　心配事相談もどうぞ。

とき／12月13日(水)午前９時30分～11時　ところ／泉保育所

●申し込み　11月29日(水)午前10時から直接電話で泉保育所☎(823)1626

ファミリー・サポート・センター事業説明会へどうぞ

ファミリー・サポート・センターは、お子さんを預けたい人と預かってくれる人がカップルになって子育てをしていく制度です。子育て支援に興味のあるかた、将来入会したいかた、ボランティア活動に関心のあるみなさんの参加をお待ちしています。託児もあり。

とき／12月６日(水)午前10時～正午　ところ／文化会館

●申し込み　ファミリー・サポート・センター☎(866)2086

パンダ広場で遊ぼう

一緒に楽しく遊びましょう。時間は午前10時～11時。直接、茨島体育館へどうぞ。参加無料。

◆キラキラクラス(０～１歳)
12月７日(木)

◆ピカピカクラス(２歳以上)
12月14日(木)

●問い合わせ　子育て総合センター☎(863)9555

不妊とこころの相談センターがオープン

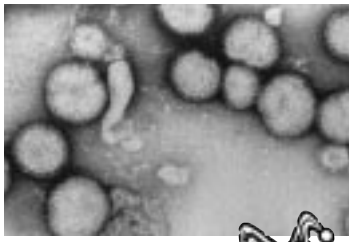
不妊に悩むご夫婦が対象です。不妊治療や検査、身体や心の悩みについて相談に応じます。相談は無料ですが、予約が必要。

相談日／毎週水・金曜日の午後２時～４時　ところ／秋大医学部附属病院１階産婦人科外来内

●申し込み　不妊とこころの相談センター☎(884)6666

インフルエンザ　かかる前に予防　こじらす前に治療

高齢者、乳幼児、呼吸器疾患のかたは重症になる前に　インフルエンザの予防接種を



インフルエンザウイルス

インフルエンザは、例年１月下旬から２月上旬の冬の乾燥期に流行のピークを迎えます。万が一に備え、市内の医療機関ではインフルエンザの予防接種を行っています。接種をするとインフルエンザにかからないですむか、かかっても症状が軽いという有効性が証明されています。

インフルエンザは、り患すると39度以上の発熱とともに頭痛、関節痛などの症状が現れ、気管支炎、肺炎といった重症の病気になる可能性があります。慢性的な病気をわずらっている高齢のかた、気管支喘息のお子さん、肺や心臓の病気のかた、抵抗力の弱い乳幼児や受験生は特に注意が必要です。また、そのようなかたに接するかたにも、予防接種をおすすめします。なお、接種は、12月中旬までに行うのが望ましいです。

十分な栄養と休養をとり、規則正しい生活をするのが一番の予防法ですが、もし、インフルエンザになったらすぐに医療機関へ。近年、インフルエンザウイルスに効果のある薬も開発されました(ただし、り患後48時間以内)ので、早めに治療を受けてください。

詳しくは、かかりつけ医か各医療機関、健康管理課にご相談を。

問い合わせ

インフルエンザと予防接種実施医療機関については健康管理課疾病予防担当へ
☎(883)1180
ro-hlhm@city.akita.akita.jp

予防接種実施医療機関は秋田市ホームページでも紹介。
http://www.city.akita.akita.jp/