

育児



ばくばく教室

2歳前後のお子さんのいるかたが対象です。幼児食の進め方や食品の調理法、試食など。定員35人。受講無料。お子さんも一緒にどうぞ。電話で予約を。

とき / 12月9日(月)午前10時~正午(9時50分までおいでください) ところ / 市保健センター

申し込み 11月26日(火)から保健所保健予防課☎(883)1175

初期離乳食教室

生後4~5か月のお子さんのいるかたが対象。お子さんの月齢にあった離乳食の進め方を具体的に指導。食品の調理法についての講話や試食も。無料。母子健康手帳、おしぼり、筆記用具を持って、お子さんと一緒に直接会場へ。

とき / 12月16日(月)午前10時~正午 ところ / 市保健センター

問い合わせ 保健所保健予防課☎(883)1175

お母さんの育児教室

生後6か月までの赤ちゃんのいるお母さんや保護者が対象です。子育てについて、小児科医の講話と公開相談、参加者同士の情報交換など。先着30人。受講無料。

とき / 12月19日(木)午後1時20分~3時 ところ / 市保健センター

申し込み 11月25日(月)から保健所保健予防課☎(883)1174

保健所の育児相談

保健師や栄養士が育児などの相談に応じます。子育て奮闘中のみなさん、お気軽にご相談ください。相談無料。電話でお申し込みを。

とき / 12月2日(月)午前10時~午後3時 ところ / 市保健センター

申し込み 保健所保健予防課☎(883)1174

妊産婦・新生児訪問

妊婦さんや生後28日以内の赤ちゃんのいるご家庭に助産師がうかがい、心配事などのご相談に応じます。相談無料。お気軽にどうぞ。

申し込み 妊婦さんは保健所保健予防課☎(883)1174へ。出産されたかたは、母子健康手帳の中の「出生連絡票」を郵送してください

北・ら・らキッズ

就園前のお子さんとお母さんが対象。親子で一緒に、松ぼっくりでかわいいクリスマスツリーをつくります。受講無料。直接会場へ。

とき / 12月4日(水)午前10時~11時30分 ところ / 下新城地域センター

問い合わせ 北部公民館☎(873)4839

パンダ広場で遊ぼう

就園前のお子さんが対象です。会場の茨島体育館へ直接おいでください。開始30分前から手作りおもちゃで遊べるよ。参加無料。

キラキラクラス(0~1歳) 12月5日(木)午前10時~11時

ピカピカクラス(2歳以上) 12月12日(木)午前10時~11時

問い合わせ 子育て総合センター☎(863)9555

保育所で遊びませんか

保育所開放 0歳~5歳児が対象です。保育所の子どもたちと遊びませんか。時間は午前9時45分~11時。申し込みは必要ありません。問い合わせは各保育所へ。

泉・土崎 = 12月10日(火) 港北・保戸野・手形第二 = 12月17日(火) 川尻・川口・手形第一・寺内 = 12月24日(火)

こんには赤ちゃんルーム 0歳児室で保育体験。将来のお父さん・お母さん、おじいちゃん・おばあちゃんが対象。小さいお子さんのいるかたもどうぞ。

とき / 12月21日(土)午前10時~11時 ところ / 牛島保育所

申し込み 12月11日(水)午前9時から牛島保育所☎(832)3045

牛島っ子へどうぞ

就園前のお子さんと保護者が対象。クリスマス会です。プレゼント交換会がありますので、300円ぐらいの品物をお持ちください。

とき / 12月18日(水)午前10時~正午 ところ / 南部公民館

申し込み 牛島地区主任児童委員の宮田信子さん☎(833)0447、熊谷恵子さん☎(834)0340

絵本の読み聞かせ

参加無料。直接会場へどうぞ。とき / 11月28日(木)午前10時30分~ところ / 遊学舎(日赤となり)

問い合わせ 子育て託児サークル「ばっけの会」の工藤光子さん☎070(5127)1136

平日の午前中は 児童館で遊びましょ!

小学校入学前のお子さんをご家族のかたに、平日午前9時~正午、下記の5か所の児童館遊戯室を開放しています。

また、毎月1回、子育て総合センターの職員が巡回訪問し、踊りや体操、子育て相談などをします。お気軽においでください。12月の巡回日は次のとおり。問い合わせは、子育て総合センター☎(863)9555

開放する児童館と巡回日程	
明德児童センター	12月2日(月)
下北手児童センター	12月4日(水)
広面児童館	12月10日(火)
外旭川児童センター	12月11日(水)
高清水児童センター	12月19日(木)



流行シーズン到来です

インフルエンザ 予防接種を受けましょう!

インフルエンザの流行シーズンがやってきました。この病気は、のどの痛み・鼻水・鼻づまりなどの風邪の症状のほかに、39度以上の高熱・頭痛・関節痛などの全身症状が出ます。また、肺炎や気管支炎、脳炎といった病気を併発し重症化することがあります。

予防接種で重症化を防ぐ!

重症化を防ぐためにまずできることは、流行前に予防接種を受けることです。特に、高齢者や抵抗力の弱い乳幼児、肺や心臓の病気をお持ちのかたは、主治医と十分に相談したうえで予防接種を受けることをおすすめします。

12月中の接種が効果的

インフルエンザワクチンは、接種してから効果が現れるまで約2週間程度かかり、効果は約5か月間持続します。流行期間は12月下旬から3月下旬までですので、12月末までに接種を済ませておきましょう。

また、普段から手洗いやうがいをしっかり行い、インフルエンザに負けない抵抗力をつけるため、十分な栄養・休養をとりましょう。

かかってしまったらすぐに病院へ

もし、インフルエンザにかかったと思ったら、すぐに医療機関へ行き、治療を受けましょう(り患後、48時間以内)。

詳しくは、かかりつけ医または各医療機関、健康管理課にご相談を。



65歳以上のかたは1,000円で

秋田市に住民票のある65歳以上のかたは、来年1月31日(金)まで、インフルエンザ予防接種を1,000円で受けられます。健康保険証を持って、お近くの登録医療機関で受けてください。

問い合わせ 市保健所健康管理課☎(883)1180

* インフルエンザ予防接種の登録医療機関は、ホームページでも確認できます

<http://www.city.akita.akita.jp/city/hl/hm/infu02.htm>

冬の食中毒を招く... 小型球形ウイルス (SRSV) にご注意!

食中毒といえば夏場が発生のピークでしたが、最近では冬にも食中毒が増えています。秋田市では、ここ数年、保育所、学校、老人保健施設などで小型球形ウイルス(SRSV)が原因の集団感染が発生しています。

冬場の食中毒の原因である小型球形ウイルス(SRSV)は、少量で発症し、感染しやすいものです。

小型球形ウイルス(SRSV)を知って、感染を防ぎましょう。



どうやって感染するの?

川や海に流れ出たウイルスがカキなどの二枚貝の中に蓄積し、それらの食品を生で食べた場合に発症します。人の手や調理器具を介してウイルスに汚染された水、果物、サラダなどの加熱されていない食品を食べることで感染します。

患者の便や吐物には、大量のウイルスが含まれており、それを介して人から人へも感染します。

感染するとどうなるの?

食べてから1~2日で激しい吐き気、おう吐、腹痛、下痢、発熱が生じます。

風邪に似た症状が主な場合もあります。これらの症状は1~3日以内に回復しますが、便には2週間ほどウイルスが含まれます。

幼児や高齢者では、症状が重くなる場合があります。

どうすれば防げるの?

十分な加熱で滅菌することができます。食品の中心部まで火が通るように十分加熱しましょう。

カキなどを調理した場合は、調理器具を十分に洗浄し、ふきんも熱湯や漂白剤で消毒しましょう。

カキなどを扱った場合は、石けんを使い流水で十分に手を洗いましょう。



二次感染を予防するために

トイレの後や食事の前、外からの帰宅時には石けんを使い、流水で十分に手を洗いましょう。

家族に下痢などの症状があったら、トイレは塩素系の消毒剤(漂白剤)でこまめに掃除しましょう。

おう吐物は、使い捨て手袋を使用して速やかにビニール袋に入れ、密閉しましょう。吐いたところは塩素系の消毒剤(漂白剤)でふきとりましょう。

問い合わせ 市保健所衛生検査課☎(883)1181 健康管理課☎(883)1180