

愛の献血に ご協力下さい

11月22日(火)

時間	場所
10:30~12:30	県立中里高校前
14:00~16:00	中里ショッピング タウン「ベル」前

血液が不足している状況が続いています。県赤十字血液センターでは「県内の医療機関で必要とする血液は、すべて県民からの善意によって賄う」ことを目標に献血へのご協力をお願いしています。

ダラダラとお菓子を食べない



野上 流聖ちゃん
(下高根)

毎日の仕上げ磨きです
健康なところ



佐井川陽舜ちゃん
(富野)



成田 孝臣ちゃん
(薄市下)

寝る前に歯みがきする事
元気な所、愛想がいいところ

●10月13日実施
3歳児健診にて
いつまでもきれいな歯でね!

むし歯のない子紹介

- ①むし歯をつくらないように、日頃気をつけていることは?
- ②わが子の自慢できるところは?

事。ジュースより、水や牛乳を飲ませている
悪い事をして、きちんとお話しして説明すると、理解してくれるところ

みんなの 保健センター

受け忘れていませんか? 麻疹、風疹予防接種

平成18年4月1日より、麻疹(はしか)、風疹(3日はしか)の予防接種の方法、対象年齢が変わります。

現行：単独ワクチンを生後12ヶ月未満に接種
改正後：麻疹・風疹混合ワクチンを生後12ヶ月未満に接種(第1期)

町で設定した対象月齢を過ぎてまだ接種されていない方は、今年度中に受けるようにしてください。なお、18年度からは生後24ヶ月以上のお子さんへの接種、単独ワクチンでの接種は各自病院で、費用は個人負担となります。

予防接種の日程等お問合せは、保健センターまでお願いいたします。

インフルエンザ & A

インフルエンザは普通のかぜとは違う、注意が必要な感染症。早めの予防と、発症したら48時間以内の受診を!

Q インフルエンザの症状って?

A、この3つのチェックポイントがそろったことが、インフルエンザの特徴。
(重要ポイント)

地域内でのインフルエンザの流行

急激な発症

38 以上の発熱/悪寒

要注意ポイント

関節/筋肉痛

倦怠感/疲労感

頭痛

寝込む 咳・鼻水・くしゃみなど

チェックリストを参考に、インフルエンザの疑いがある場合は早めに医療機関に行きましょう。

Q 症状がでたら、どうすればいいの?

A、インフルエンザの増殖を抑える薬が開発されてから、治療が可能になりました。症状がでたら、医師の診断を早め

中里保健センター TEL 57-3920

- 所内健康相談(毎週月曜日)
11月14、21、28日 12月5、12日
- 乳児健診(BCG、三混、麻疹予防接種)
11月17日(木)
- 股関節脱臼検診、離乳食教室
11月30日(水)
- 1歳6ヶ月児健診
12月8日(木)
- 三種混合予防接種
11月16日(水)

- ポリオ予防接種
11月22日(火)
- 二種混合予防接種(※小学6年生が対象です)
11月13、20、27日(日)

対象、受付時間等は中里保健センター事業日程表をご覧ください。
予防接種：対象以外の方でも受けることができますが、ワクチン準備のため、1週間前までにお申し出下さい。

に受けましょう。病院では、インフルエンザの増殖を抑える薬が処方されます。早ければ早いほど効果的です。インフルエンザは体の中で急激に増殖する特徴があり、早期であればあるほど、体の中にかかえるウイルスの量が少ないので治療効果があがります。ウイルスがのどや鼻の粘膜に広がり高熱がでてしまうと、根本的な治療は間に合わなくなり、長引きます。発症したら48時間以内に診断を受けるようにしましょう。

Q、いつ流行するの？

A、温度が低く乾燥した時期、冬に多く流行します。この時期は、空气中に漂っているウイルスが長生きするからです。また、乾燥した冷たい空気で私達の喉や鼻の粘膜が弱っています。ウイルスは低温低湿を好みます。加湿器などで室内の適度な湿度を保ちましょう。予防接種は、接種してから効果を発揮するまでに2週間かかります。早めに受ける

と安心です。

Q、予防接種を受ければインフルエンザにはかからないの？

A、予防接種を受けることでインフルエンザにかかりにくくなり、かかっても重くなりません。インフルエンザにかかった人の70〜80%は、予防接種を受けていればかからなくてすむか、かかっても症状が軽くてすむという有効性が証明されています。

小さなお子さんや高齢者の方は重症化しやすいので、予防接種を受けるようにしましょう。

Q、ワクチンの免疫は型が合わないと効果がないの？

A、日本では、この10年間、予測と流行したウイルス株はほぼ一致しており、有効なワクチンが作られています。

Q、以前病院でもらった抗生物質を飲んで、安静にしているのですが…。

A、抗生物質は細菌に効果のある薬でウイルスには効きません。危険な症状を軽視していたり、自己判断で危険な薬・効かない薬を飲む人も少なくありませんので、注意して下さい。

Q、市販のかぜ薬でもいいの？

A、熱・咳・鼻水を抑えるものであり、インフルエンザには効きません。

Q、こどもにアスピリンを含有した解熱剤やかぜ薬を服用させたのですが…。

A、非常に危険です。小児が服用すると、急性脳症を引き起こす危険性があります。他にも解熱剤で急な体温の低下や血圧の低下を起こす可能性があります。必ず医師に相談し、小児用の薬を使用してください。

Q、日常生活でできる予防は？

- A、
- ・ 予防接種を受ける。
 - ・ マスクを着用する。
 - ・ 人ごみを避ける。
 - ・ 栄養と休養をとり、抵抗力を高める。
 - ・ 適度な温度・湿度を保つ。
 - ・ 手洗い・うがいをまめに行う。
 - ・ 手洗いは接触による感染・うがいには喉の感染を防ぎます。(これから寒くなりますので、皆さんインフルエンザにかからないように注意して下さいね！)



小泊保健センター TEL 64-3748

- 小泊地区健康相談
12月6日(火) 午後1時30分～3時
場所：小泊保健センター
- 下前地区健康相談
12月20日(火) 午後1時30分～3時
場所：すくすくしたまえ館

- 三種混合予防接種
12月22日(木)
対象：
初回 - 平成16年6月～平成17年5月生
追加 - 平成15年6月～平成16年5月生
受付：午後3時～3時20分