



# むし歯のない子紹介

これからもいい歯でね!! 3歳児健診にて

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

● 1月12日実施



荒関 かのんちゃん  
(派立下)

毎日の歯みがきをかかさな  
こと  
優しく、お手伝いをたくさん  
してくれる子



古川 ありさちゃん  
(五林)

毎日のしあげみがき  
笑顔



古川 ふうかちゃん  
(宮野沢)

歯みがきの後、フッ素で仕上げ  
優しい所



坂本 みつきちゃん  
(大沢内)

虫歯になつていないか気をつ  
けてみている  
元気なところ



工藤 るるかちゃん  
(大沢内)

歯みがきをしっかりと長くする  
元気なところ

## 愛の献血にご協力下さい

2月16日(木)

時間	場所
10:30~12:00	中里ショッピングタウン「ベル」前
13:00~16:00	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。ご協力お願いします。

## すこやか親子講演会のお知らせ

子どもたちの心と体の健康のために講演会を開催します。ぜひおいで下さい(会場:中里保健センター)

●「絵本の世界」ファーストブックとの出会い」

日時:2月27日(月)

午後1時30分

対象:生後3カ月児、1歳児とその保護者

講師:長利佳代子氏(中泊町図書館地域子ども教室ヘルパー)

●「アレルギーを正しく知って、予防・治療そして上手なおつきあい」

日時:3月5日(日)

午前10時

対象:妊婦、子どもを持つ親、その他なたでも

そのほかなたでも

講師:坂本祥一氏(弘前市坂本アレルギー呼吸器科医院 長)

参加したい方は5日前くらいまでにお申込下さい。

中里保健センター  
(☎57・3920)

## 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

90カ月未満に接種

↓改正後:麻疹、風疹混合ワクチンを生後12

24カ月未満に接種(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

## 中里保健センター TEL 57-3920

- 所内健康相談(毎週月曜日)  
2月13、20、27日、3月6、13日
- 乳児健診(BCG、三混、麻疹予防接種)  
2月16日(木)
- 股関節脱臼検診、離乳食教室  
2月22日(水)
- 1歳6カ月児健診、風疹予防接種  
3月2日(木)

- 3歳児健診  
3月9日(木)  
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。

予防接種	月 日	受付時間	会 場
麻 疹	2月16日	14:00~14:15	中里保健センター
	3月16日		
風 疹	2月16日	15:00~15:20	小泊保健センター
	2月23日		
	3月2日	13:00~13:15	中里保健センター
	3月23日		

麻疹、風疹予防接種日程



ださい。なお、18年度からは生後24カ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。

中里保健センターでの予防接種を希望する方は、1週間前までにご連絡下さい(3月2日の1歳6カ月児健診の対象となっている方は連絡の必要ありません)

中里保健センター  
( ☎ 57 - 3920 )

男の料理教室

〜男子、厨房に入る…べし〜

先日、シルバー人材センターに登録されている男性を対象に「男の料理教室」を実施しました。家では料理をしたことがないという方がほとんどでしたが、食生活改善推進員さんの指導、お手伝いのおかげか、なかなか手際よく、ときばきと料理ができました。調理後の食事会では、「思ったより、おいしくできた」「普段の仕事より疲れた」「毎日食事を作ってくれている妻に、頭が下がります。感謝、感謝です」などという声が聞かれました。

料理は頭の働きを活性化し、呆け防止に効果があるといわれています。男性の皆さん！料理に挑戦してみてはいかがでしょう？



インフルエンザ流行中

県では、1月13日五所川原保健所管内にインフルエンザ流行注意報を発令しました。

インフルエンザウイルスは、インフルエンザにかかった人の咳、くしゃみ、つばなどと共に放出されたウイルスが気道から侵入することにより感染します。帰宅時の手洗いやうがい、マスクの着用などにより、ウイルスの侵入を防止しましょう。

流行期には、特に高齢者や慢性疾患をお持ちの方、寝不足や過労など体調不良の方は、人混みなどへの外出を避けましょう。

また、十分に休養・栄養をとり、体力や免疫力を高めることも大切です。

インフルエンザの症状がでたら、早めに医師の診断を受けるようにしましょう。

周りの方にうつさないよう、マスクを着用しましょう。

外出を控えましょう。

安静にして、休養をとりましょう。

また、次のことを徹底しましょう。

- ・周りの方にうつさないよう、マスクを着用しましょう。
- ・外出を控えましょう。
- ・安静にして、休養をとりましょう。
- ・睡眠を十分にとりましょう。
- ・水分を十分に補給しましょう。

小泊保健センター TEL 64-3748

●小泊地区健康相談

3月7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

2月21日(火)  
午後1時30分~3時  
場所:すくすくしたまえ館

●風しん予防接種

2月16日(木)・23日(木)  
対象:H16年1月~12月生  
麻しんの予防接種を終えている子  
受付:午後3時~3時20分  
場所:小泊保健センター