

# 保健だより

新型コロナウイルス感染症の流行状況により各種相談・健診が中止となる場合があります。ご承知ください。

※各種相談・健診等の料金は無料です

【お問い合わせ先】

市保健センター ☎ 32・3551 / FAX 32・4145  
Mail:hokencenter@city.komatsushima.i-tokushima.jp  
市母子健康包括支援センター「おひさま」 ☎ 38・7500  
Mail:ohisama@city.komatsushima.i-tokushima.jp

当日の体調が悪い場合(発熱や軽い風邪症状がある等)は参加をご遠慮ください。

## 乳幼児相談

| 日程          | 場所      | 受付時間                                    |
|-------------|---------|---|
| 12月 7日(火)   | 市保健センター | 午後1時30分～2時<br>※離乳食講習会(7～18ヵ月児)を同時に行います。 |
| 12月21日(火)   | 坂野公民館   | 午後1時30分～2時                              |
| 12月24日(金)   | 市保健センター | 午前9時30分～10時                             |
| 令和4年1月4日(火) |         | 午後1時30分～2時                              |

※1歳未満のお子様の身体測定、育児相談を行います。  
母子健康手帳、バスタオルをご持参ください。

## 子育てポンポコくらぶ

1歳から就学前のお子さん(小松島市に住民票のある幼児)とその保護者の自由遊びとお友だちづくりを行います。

| 日程         | 内容          | 受付時間        |
|------------|-------------|-------------|
| 12月 15日(水) | クリスマスツリーづくり | 午前9時30分～10時 |

【場所】市保健センター

## 乳幼児健診

| 健診の種類    | 該当児      | 日程         | 受付時間  |
|----------|----------|------------|---|
| 1歳6か月児健診 | 令和2年6月生  | 12月 22日(水) | 各健診共通 午後1時20分～1時40分<br>※該当されるお子様には個人通知をします。 |
| 3歳5か月児健診 | 平成30年7月生 | 12月 20日(月) |   |

【場所】市保健センター ※母子健康手帳、バスタオルをご持参ください。

## 健康講座 ※小松島市民が対象です。

### ●内臓脂肪撃退運動教室(予約制)

新型コロナウイルス感染症対応により **申込制** とさせていただきます。参加希望者は市保健センターまでお申し込みください。

【申込期間】12月9日(木)から

【内容】内臓脂肪を減らす運動、ストレッチ体操等

【講師】ボディクリエイター 黒川 由紀 先生

| 日程                  | 受付時間            | 終了時刻     | 定員  |
|---------------------|-----------------|----------|-----|
| 令和4年<br>1月5日<br>(水) | ①午前9時55分～10時15分 | 午前11時30分 | 20名 |
|                     | ②午後1時10分～1時30分  | 午後2時45分  | 20名 |

【場所】市保健センター

※水分補給のための飲み物を持参し、運動のできる服装・靴、マスク着用でご参加ください。

## オンライン妊産婦・赤ちゃん健康相談

料金は無料ですが、通信料は利用者負担です。

| 日程        | 定員             | 相談時間  |
|-----------|----------------|---|
| 12月23日(木) | 3名<br>(①～③各1名) | ①午前9時30分～10時<br>②午前10時30分～11時<br>③午前11時30分～正午 |

【対象者】小松島市に住民登録のある妊産婦、乳児のいる父母の方  
※Web会議システム「Zoom」を使用して、自宅にいながら助産師さんに育児や妊娠中の相談ができます。ご希望の方は、「おひさま」へ12月17日(金)までに電話またはメールでお申し込みください。

## 先天性股関節脱臼検診

| 日程         | 場所      | 診察時間          |
|------------|---------|---------------|
| 12月 15日(水) | 市保健センター | 午後1時15分～2時10分 |

【対象者】これまでに先天性股関節脱臼検診を受けていない乳児  
※該当されるお子様には個人通知をします。  
※母子健康手帳、子どもはぐくみ医療受給者証、健康保険証、バスタオルをご持参ください。

## 健康相談 ※小松島市民が対象です。

骨折や認知症予防のための生活習慣や生活習慣病等、健康に関する相談を受け付けています。



【内容】血圧測定、尿検査、保健師・管理栄養士による個別相談

| 日程        | 場所      | 時間               |
|-----------|---------|------------------|
| 12月 9日(木) | 櫛淵公民館   | 午前10時～<br>11時30分 |
| 12月17日(金) | 坂野公民館   |                  |
| 12月27日(月) | 市保健センター | 午後1時30分～3時       |

※健康手帳をお持ちの方は持参し、マスク着用でご参加ください。

## 管理栄養士一口メッセージ

### ノロウイルスの感染を 予防しましょう

ノロウイルスによる感染性胃腸炎は1年を通して発生していますが、特に11月～1月の冬季に流行します。

ノロウイルスは感染力が非常に強く、少量のウイルスでも手指や食品などを介して口から体内に入ると、腸管で増殖し、おう吐・下痢・腹痛などを引き起こします。健康な方は軽症で回復しますが、子どもや高齢者は重症化することがあるので、注意が必要です。

◇「**ノロウイルス感染予防のポイント**」  
◇「**手洗い**」をしっかりしましょう。特に食事前、トイレの後、調理前後は石けんをよく洗い、流水で十分に流しましょう。

◇「**人からの感染**」を防ぎましょう。ノロウイルスに感染した人の便やおう吐物には、大量のウイルスが含まれます。処理する時には、マスク・使い捨て手袋を使用し、便やおう吐物が触れた所は塩素系漂白剤で消毒します。

◇「**食品からの感染**」を防ぎましょう。アサリやカキなどの二枚貝を食べる時は、中心まで火が通るように85～90℃で90秒以上の加熱が必要です。調理器具は使用後すぐに洗い、熱湯消毒を行うとともに効果的です。

感染して下痢やおう吐がある場合は、脱水にならないようこまめに水分や糖分、電解質を補給します。症状が治まった後も、1週間程は便中にウイルスの排泄が続くことがあるので、感染を広げないように注意が必要です。

管理栄養士 本田 なつき