



「低温やけど」にご注意を！

低温やけどは、湯たんぽ・電気あんかなどの暖房器具や、使い捨てカイロなどの低温熱源(体温より少し高いくらい～60℃以下の熱源)に長時間触れ続けることで起こるやけどです。

近年は、湯たんぽの使用が増えたため、湯たんぽによる低温やけどが増加しています。



低温やけどは「軽いやけど」？

低温やけどは、軽いやけどと思われがちですが、肌の深い部分まで損傷していることが多く、治るのに数カ月かかることも珍しくありません。

水ぶくれができたり、肌が赤くなってヒリヒリするような場合は、早めに皮膚科を受診しましょう。



低温やけどを防ぐには

- 体温より高温のものを長時間、直接身体の同じ部分に密着させない
- 湯たんぽ・電気あんかなどで布団を温める場合は、早めに布団に入れ、寝る前には布団から出すようにする
- こたつの中、ストーブの前などで就寝しない
- 貼るタイプの使い捨てカイロは、必ず衣類の上から貼り、就寝時の使用は避ける



子育て支援センターでは、0歳から就学前のお子さんを対象に、毎月楽しい行事を行っています。

お気軽にお出掛けください。

施設名	日時	行事
北部子育て支援センター(さくらんぼ)	1月27日(火) 午前10時30分～	「バンブー 親子でダンス」 北部公民館集合
	2月12日(木) 午前10時30分～	「人形劇サークル 明夢」 楽しい人形劇の公演
中央子育て支援センター(りんごっこ)	1月28日(水) 午前11時～	「お父さんの読み聞かせ」 男組の皆さんによるお話
	2月4日(水) 午前10時30分～	「ちびっこ広場」 新保構造改善センター集合
豊田子育て支援センター(うさぎっ子)	1月29日(木) 午前10時30分～	「げんきっこ」 西部公民館集合
	2月10日(火) 午前11時～	「絵本の読み聞かせ」 楽しみにきてね！

※この他にもさまざまな行事を行っています。詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。各子育て支援センターへお問い合わせください。

開館時間 午前8時30分～午後5時(共通)

問い合わせ先

さくらんぼ ☎(22) 6622 (休)日・月・祝日
りんごっこ ☎(22) 2259 (休)日・火・祝日
うさぎっ子 ☎(38) 1638 (休)日・水・祝日

わが家の☆アイドル☆



市内在住の小学校就学前のお子さんを募集します。(先着4人まで掲載)

①お名前(ふりがな) ②生年月日 ③性別 ④応募者のお名前 ⑤住所 ⑥電話番号 ⑦メッセージ(30字まで)を明記し、写真データを添付の上、1月26日(月)までに応募ください。

問い合わせ・応募先

〒383-8614 (住所記載不要)

庶務課秘書広報係

☎(22) 2111 (内線212)

Eメール koho@city.nakano.nagano.jp



中川 今日子ちゃん・航希くん
(1歳・3歳)

いつも仲良く元気に育ってね♡



山田 眺希くん (2歳)

春から幼稚園に行きます。
沢山お友達が出来るといいね!!



荒井 颯太くん (4歳)

ちよっぴりやんちゃだけど、
優しいそなた、だ～い好きだよ!



廣田 榊己くん (4歳)

いっぱい食べて遊んでお姉ちゃんとお兄ちゃんに負けるな～!!

保健だより

- 健康づくり課(中野保健センター) ☎22-2111 (内線242・368)
- 地域振興課(豊田支所内) ☎38-3111
- 休日緊急診療所(中野保健センター内) ☎23-2255



予防接種など

日程

受付時間/午後0時45分～1時30分
会場/中野保健センター
持ち物/母子健康手帳、予診票

ワクチン名	日程	予約先
B C G	1月19日(月)	健康づくり課 母子保健係
水痘	2月3日(火)	
不活化ポリオ	1月20日(火)	
四種混合	1月14日(水)	
ヒブ		
小児用肺炎球菌		

※3日前までに予約が必要です。
※対象・接種間隔など詳しくは健康カレンダーをご確認ください。

日本脳炎

日本脳炎の1期・2期の接種が終了していない平成7年4月2日から平成19年4月1日生まれの方が、接種を受けることができますようになりました。ご希望の方は、健康づくり課へお問い合わせください。

大腸がん検診容器返却のお願い

本年度の大腸がん検診は終了しました。申し込みをしたが都合により受診されなかった方で、未開封の検診用容器をお持ちの方は、1月19日(月)までに、お近くの保健補導員または中野保健センター、豊田支所、北部公民館、西部公民館、永田窓口サービスステーションへご返却いただくようご協力をお願いします。



健(検)診など

乳幼児健康診査

受付時間/午後0時45分～1時15分
会場/中野保健センター
持ち物/母子健康手帳、オムツ、バスタオル

健診名	健診日	対象生年月
3か月健診	1月27日(火)	26年9月生
7か月健診	1月28日(水)	26年5月生
1歳6か月健診	1月30日(金)	25年6月生
2歳児健診	1月26日(月)	24年12月生
3歳児健診	1月29日(木)	23年12月生

※都合がつかない場合は、翌月お出掛けください。

心の健康相談

こだわりが強い・登校拒否などのほか、イライラ・不眠・人に会いたがらない・やる気が出ないなど、心に関するさまざまな相談に個別で応じます。相談は無料で、予約制です。

秘密は固くお守りします。お気軽にご利用ください。

詳しくは、健康カレンダーをご覧ください。

期日/2月5日(木)
時間/午後3時～5時
相談担当者/こころの専門医
会場/中野保健センター
対象者/悩みを持つ本人、家族など
※ご希望の方は、相談日の2日前までに健康づくり課へお申し込みください。



講座・相談

マタニティクラス

会場/中野保健センター
持ち物/筆記用具、母子健康手帳

期日・時間	内容
1月16日(金) 午前9時30分～11時30分	妊娠の経過と起こりやすい異常、妊産婦の健康・栄養(試食あり)、個別相談
2月2日(月) 午後1時～3時30分	母子の歯の健康、母乳栄養と乳房管理 ※歯ブラシ持参

※3日前までに予約が必要です。

育児教室

会場/中野保健センター

期日・時間	対象児・内容
1月22日(木) 午前10時～11時30分	4～6か月児 赤ちゃん体操、離乳食の話、試食
1月23日(金) 午後1時15分～3時30分	8～10か月児 むし歯予防と顎の発育、離乳食の話、試食
2月6日(金) 午前10時～11時30分	4～6か月児 赤ちゃん体操、離乳食の話、試食

※3日前までに予約が必要です。

小児救急電話相談「#8000」

子どもの夜間の急な病気や、けがの相談に看護師などが応じます。

※#8000でつながらない場合は、☎0263(34)8000へご相談ください。

※相談日時 毎日午後7時～11時

電話医療相談所	☎23-0300	午前8時30分～午後7時(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)
女性相談	☎23-4810	午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)
子ども電話相談	☎23-3191	午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)
長野県小児救急電話相談	☎#8000	午後7時～11時
児童虐待・DV24時間ホットライン	☎0263-91-2410	