



## うがいの効果と正しい方法

風邪予防の基本といえば、手洗いとうがいがあります。うがいにはどのような効果があるのでしょうか？

### ～ うがいの効果 ～

- ・ 喉の機能で体外に排除しきれない細菌やウイルスはうがいをすることで多くを洗い流せます。
- ・ 喉が潤い、細菌やウイルスを排除しやすい状態になります。



### ～ うがいの正しい方法 ～

- ①口の中をすすぎ、細菌や食べかすを洗い流します。
- ②新しく水を口に含み、上を向いてうがいを15秒程度行い、吐き出します。

最近の研究で「うがいをした集団」と「うがいをしなかった集団」を比べたところ、「うがいをした集団」の風邪の発症率が低いことがわかりました。

うがいは手間もかからず簡単にできます。特に外出後にはうがいをしっかり行うことを心掛けましょう。

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

施設名	日時	行事
北部子育て支援センター(さくらんぼ)	12月15日(木) 午前10時30分～	「さくらんぼ広場」 さりまさんとあそぼ!
	1月12日(木) 午前10時30分～	「さくらんぼ広場」 元気に雪遊びしましょう!
中央子育て支援センター(りんごっこ)	12月19日(月) 午前10時30分～	「クリスマス会」 お楽しみ企画がいっぱい!
	1月21日(土) 午前11時～	「パパ講座」子育て塾 嶺所陽子先生のお話
豊田子育て支援センター(うさぎっ子)	12月20日(火) 午前10時30分～	「クリスマス会」 サンタさんがやってくるよ
	1月6日(金) 午後2時～	「お料理教室」レインボー 乳児のおやつ作り(要予約)

※この他にもさまざまな行事や相談会を行っています。詳しくは、市公式ホームページ(右記QRコード)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。



▲QRコード

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 ㊟日・月・祝日

☎(22) 6622 ※FAX兼用

りんごっこ ㊟日・火・祝日

☎(22) 2259 ※FAX兼用

うさぎっ子 ㊟日・水・祝日

☎(38) 1638 FAX(38) 3114

## 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、12月22日(木)までにEメールなどでご応募ください。

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



土屋 莉玖くん(4歳・右)  
美羽ちゃん(9カ月・左)

お兄ちゃん大好きな妹です。  
いつまでも仲良く育てね!



奥山 白菜ちゃん(1歳)

明るく元気で、大きくなーれ☆



篠原 陽菜ちゃん(3カ月)

元気にすくすく育てね!



田中 吟知くん(1歳)

いっぱい食べて、いっぱい遊んで元気に大きくなってね!!

# 保健だより

●健康づくり課(中野保健) ☎22-2111(内線242-368)

●休日緊急診療所(中野保健) ☎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	12月7日(水) 1月11日(水)	健康づくり課 母子保健係
水痘	1月13日(金)	
ヒブ	12月9日(金) 1月10日(火)	
小児用肺炎球菌		
四種混合		
B型肝炎	12月20日(火)	

※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。

## 大腸がん検診の容器回収

大腸がん検診用の未開封容器を回収しています。

検診に申し込みをしたが、都合により受診できなかった方で未開封の容器をお持ちの場合は、下記の場所へ返却をお願いいたします。

期限/12月26日(月)

場所/中野保健センター、豊田支所、西部公民館、北部公民館、永田窓口サービスステーション



※詳しくは、健康づくり課へお問い合わせください。



## 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、おたずね票、オムツ、バスタオル

健診名	健診日	対象生年月
3か月健診	12月13日(火)	28年8月生
7か月健診	12月14日(水)	28年4月生
1歳6か月健診	12月16日(金)	27年5月生
2歳児健診	12月12日(月)	26年11月生
3歳児健診	12月15日(木)	25年11月生

※都合がつかない場合は、翌月お出掛けください。

## 歯周疾患検診

20歳・30歳・40歳・50歳・60歳および70歳の方を対象に実施しています。

対象者には受診票をお送りしてありますので、希望する市内歯科医院に予約の上、お早めに受診してください。

期間/12月30日(金)まで

受診料/60歳までの方は500円、70歳以上の方および生活保護受給世帯の方(受付で証明書を提示のことは、無料となります)。

## 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8年4月2日から平成19年4月1日生まれの方は、20歳未満までの間、接種を受けることができます。ご希望の方は、健康づくり課へお問い合わせください。



## 講座・相談など

### 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
12月10日(土) 午前9時30分～11時30分	出産・子育てにおける制度とサービスの紹介、お父さんの妊婦体験、妊婦体操・ヨガ ※動きやすい服装でお出掛けください。
1月12日(木) 午前9時30分～11時30分	妊娠・分娩の経過と起こりやすい異常、妊産婦の健康・栄養、お父さんの妊婦体験

※3日前までに予約が必要です。  
※ご家族の方も一緒にご参加ください。

## こころの健康相談

イライラ・不眠など、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。

期日/平成29年1月13日(金)

時間/午後2時～4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

※希望者は相談日の2日前までに健康づくり課へお申し込みください。

## 年末年始の休日診療所

開設日/12月31日(土)～平成29年1月3日(火)

時間/午前9時～正午

午後1時30分～5時

場所/中野保健センター

問い合わせ先/☎(23)2255

電話健康相談所	☎23-0300	午前8時30分～午後5時15分(土・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・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・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
長野県児童虐待・DV24時間ホットライン	☎026-219-2413	