

保健だより

- 中野市健康長寿課 ☎22-2111(内線242)
- 中野市子育て課 ☎22-2111(内線356)
- 豊田支所地域振興課 ☎38-3111
- 休日緊急診療所(中野保健センター内) ☎23-2255

☆わが家のアイドル☆



樋口 未紗ちゃん
(3歳1か月)
話し好きで、ママごとや粘土遊びが好きです。好きな食べ物は、イチゴとヨーグルトです。元気に明るく優しい子に育てほしいと思います。
(樋口知生・陽子さん 草間)

予防接種

持ち物/母子健康手帳、予防票

BCG (接種年齢は生後3~6か月未満の乳児)

期日/①2月15日(火)、②3月15日(火)
受付時間/午後0時45分~1時15分
会場/中野保健センター
対象/①平成22年10月生まれ
②平成22年11月生まれ
※3か月児健診時に行います。

三種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風)

受付時間/午後1時~1時40分

<中野保健センター>

3月2日(水)…日野、延徳、平野、高丘、平岡
3日(木)…中野、長丘、科野、倭、豊田

対象・接種方法
1期初回=3か月~1歳未満(20~56日の間隔で3回接種)
1期追加=1歳6か月~3歳未満(1期初回終了後12~18か月の間に1回)
≪7歳6か月未満まで接種可≫

麻しん・風しん混合 (はしか・三日はしか)

対象・接種方法
第1期=生後12~24か月未満
第2期=5歳以上7歳未満で、就学前の1年間(平成16年4月2日~平成17年4月1日生まれ)
第3期=中学1年生に相当する年齢の者(平成9年4月2日~平成10年4月1日生まれ)
第4期=高校3年生に相当する年齢の者(平成4年4月2日~平成5年4月1日生まれ)
※第1期で単独ワクチンを接種済みの幼児も、第2期で混合ワクチンを接種します。
※第1期の方は、接種期間内に第2期・第4期の方は、年度内に受けていただくと、自己負担はありません。
※接種される前月に実施医療機関へ予約してください。

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	対象年月日
3か月児健診 (BCG 予防接種)	2月15日(火)	22年10月生
	3月15日(火)	22年11月生
7か月児健診	2月16日(水)	22年6月生
	3月16日(水)	22年7月生
1歳6か月児健診	2月18日(金)	21年7月生
	3月18日(金)	21年8月生
2歳児健診	2月14日(月)	21年1月生
	3月14日(月)	21年2月生
3歳児健診	2月17日(木)	20年1月生
	3月17日(木)	20年2月生

※都合の悪い場合は、翌月お出かけください。また、ご家族の中にインフルエンザにかかった方がいる場合は、翌月お出かけください。

育児教室

期日/3月8日(火)

時間/午後1時15分~3時30分

会場/中野保健センター

対象/8~10か月児

内容/むし歯予防とアゴの発育の話、離乳食の話、試食

マタニティクラス

期日/3月4日(金)

時間/午後1時15分~4時

会場/中野保健センター

内容/母子の歯の健康、出産・子育ての制度・サービス紹介、妊婦体験、沐浴演習、母乳栄養と乳房管理

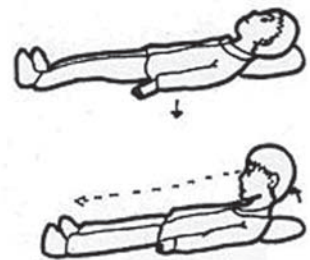
むせ予防体操してみませんか?

高齢になると自分の歯が少なくなったり、唾液の分泌が減って食べにくくなったり、ものを飲み込む力が衰えて、むせやすくなります。それらが原因で栄養が十分とれな

くなったり、肺炎にかかりやすくなるなど寝たきりにつながる場合があります。

むせ予防に、この体操を取り組み毎日いきいき過ごしましょう。

右図は、「むせ予防体操」です。
まず、平らな床におおむけに寝て、肩を上げずに頭だけを上げ、足の親指を見つめます。10~30秒(1クール)を目安に行い、同じ時間休みます。(1日5クール)
頸部の手術後などで、できない方もいらっしゃると思いますので決して無理をしないでください。



(協力 中高歯科医師会)