

ほけんだより 11月号

野上あゆみ保育園 平成30年11月2日



気温差が大きいこの時期は体調を崩しやすい時です。宝塚市内でも他園ではインフルエンザの感染が報告されています。元気に過ごせる様に、早寝、早起きと、食事をしっかり食べる、手洗いうがいをするなどの予防をしていきましょう。

宝塚市保健便り～



風しんに罹る人が増えています！
今年の夏ごろから首都圏を中心に急増している「風しん」ですが、首都圏以外の地域でも複数報告されるようになり、兵庫県内でも例年より多い患者数が確認されています。風しんは発疹・発熱・リンパ節の腫れの症状がみられます。飛沫感染（せき・くしゃみ）でうつりますがワクチンによって予防が可能です。定期予防接種対象の方は忘れずに接種をしましょう！

また、今回の報告患者は9割が成人で、男性が女性の3.5倍です。成人男性の30代～50代は抗体（免疫）を持っている人の割合が他の年齢層に比べると低くなっています。成人男性30代～50代の保護者で、風しんにかかったことがなく、予防接種を受けたことがない方も接種されることをお勧めします。

詳しくはかかりつけ医へご相談ください。 参考 国立感染症研究所HP

参考～兵庫県感染症発生動向調査週報平成28年第40週～

11月の乳児健診

- 会場：宝塚市立健康センター（電話：0797-86-0056）
- 費用：無料

健診名	健診日	対象者	受付時間
4か月児健診	11月 7日(水)	平成30年 6月16日～30日生	13:00～
	11月21日(水)	平成30年 7月 1日～15日生	14:15
10か月児健診	11月13日(火)	平成29年12月 1日～15日生	13:00～
	11月14日(水)	平成29年12月16日～31日生	14:15
1歳6か月児健診	11月 9日(金)	平成29年 4月 1日～15日生	12:45～
	11月16日(金)	平成29年 4月16日～30日生	14:00
3歳児健診	11月 6日(火)	平成27年 5月 1日～15日生	12:30～
	11月20日(火)	平成27年 5月16日～31日生	14:00

11月8日はいい歯の日



毎年この時期に合わせて宝塚市歯科医師会がイベントを開催しています。ぜひご参加ください。

いい歯の日 無料歯科健診・相談

◇日時 平成30年11月11日(日)

午前10時30分～午後2時30分

◇場所 宝塚市立中央図書館2F ホール

◇内容 無料歯科健診・相談(先着200名)

往診相談・矯正相談、歯みがき指導・栄養指導

だ液検査・お口の細菌検査、お口の年齢診断、

歯医者さんに変身コーナー、歯によい食物の展示 他

来館者の方には、「歯ブラシ」「歯みがき粉」などのプレゼントがあります♪

お問い合わせ先：(一社)宝塚市歯科医師会 0797-81-4050



小学校3年生ごろまでは、毎日1回は保護者による仕上げ磨きをしましょう。家庭での仕上げ磨きのポイント

- ・ 歯ブラシを鉛筆持ちにすると力が入り過ぎず、痛がりません。
- ・ 磨きにくい奥歯は、利き手と反対の人差し指の腹を奥歯に届くま入れ込み、頬の粘膜を広げると、視野が広がり磨きやすくなります。
- ・ 歯ブラシは、使っているうちにコシがなくなるため、毛先が広がっていても、1か月を目安に交換しましょう。



家族で感染症(嘔吐下痢やインフルエンザ等)にかかっている時はお知らせください

