

**母子健康手帳交付**

対 象 妊婦さん
 受付日時 毎週木曜日 午前9時～11時30分
 場 所 保健センター

4か月児健診

対 象 ①平成25年11月16日～30日生まれ
 ②平成25年12月1日～15日生まれ
 期 日 ①4月8日(火) ②4月15日(火)
 受付時間 午後0時45分～1時
 場 所 保健センター
 持 ち 物 母子健康手帳、問診票

1歳6か月児健診

対 象 平成24年9月生まれ
 期 日 4月9日(水)・11日(金)
 受付時間 午後0時45分～1時
 場 所 保健センター

3歳児健診

対 象 平成23年3月生まれ
 期 日 4月18日(金)・22日(火)
 受付時間 午後0時45分～1時
 場 所 保健センター

2歳児歯科健診

対 象 平成24年3月生まれ
 期 日 4月7日(月)・14日(月)
 受付時間 午後0時45分～1時
 場 所 保健センター

※対象者には、事前に案内を送付します。

※ご希望により、無料でフッ化物塗布を行います。歯ブラシ、コップ、汚れてもよいタオルをお持ちください。

フッ化物塗布(予約制)

対 象 平成22年3月・9月生まれ
 平成23年9月生まれ
 期 日 4月17日(木)
 受付時間 午前9時15分～10時15分
 場 所 保健センター
 申込期限 4月15日(火)
 ※平成26年度から予約制になりました。
 持 ち 物 母子健康手帳、歯ブラシ、コップ、汚れてもよい
 タオル
 料 金 無料

BCG予防接種(集団接種)

対 象 平成25年10月16日～31日生まれ
 期 日 4月4日(金)
 受付時間 午後1時30分～50分
 場 所 保健センター
 持 ち 物 母子健康手帳、予診票
 ※1歳未満でBCGワクチンを接種していないお子さんも含
 みます。標準的な接種期間は、生後5カ月以上8カ月未満
 です。
 ※接種前には、市が配布した「予防接種と子どもの健康」を
 お読みください。

休日急病診療所

診 療 科 内科・小児科
 場 所 駄知町1272-5(駄知診療所併設☎☎1500)
 ※急病の際の医院照会は、救急病院案内
 (☎☎3799)へ。

●現在お薬を飲んでいる方は、その名前や効果などを記入した用紙(お薬手帳など)を忘れずにお持ちください。

4月の診療日 6日(日)・13日(日)・20日(日)・27日(日)・
 29日(火・祝)

受 付 時 間 午前9時～11時30分、午後1時～5時30分

花粉症 早めの対策を!

さまざまな植物の花粉によって引き起こされるアレルギー症状「花粉症」。くしゃみ、鼻水、涙などの症状は、花粉に対する体の防御反応として起こります。

対策**①花粉を取り込まない**

日中は長い時間窓を開けない、洗濯物は室内に干す、布団などは取り込んだ後に掃除機をかける、外出から帰ってきたら玄関で花粉を払ってから入り、手洗い・うがいをするなど、家の中に花粉を取り込まないようにしましょう。

②出掛ける時はマスクとメガネ、帽子を

花粉が飛びやすいのは、晴れや曇りで気温が高い日、乾燥している日、風が強い日です。マスクなどで予防しましょう。

③免疫力を高める

納豆やみそなどの発酵食品、根菜類やキノコ、海藻など食物繊維の多い食品を取りましょう。カボチャやニンジン、ブロッコリーなど色の濃い野菜にはビタミンやミネラル、抗酸化物質が豊富なので総合的に免疫力アップに役立ちます。

