



こんにちは 保健師です

インフルエンザを予防しましょう

そろそろインフルエンザの季節ですが、予防を心掛けていますか。インフルエンザにかかると、38度以上の高熱や悪寒など、さまざまな症状が現われ、体力のない子どもや高齢者にとっては命に関わることもあります。

予防には、次の5つのポイントが重要です。①十分な栄養と休息②定期的な換気と50～60%の湿度③こまめな手洗い・うがい④外出時のマスク着用⑤予防接種です。

⑤予防接種について、効果を発揮するまで約2週間かかります。流行期間は主に12月～3月なので、11月中旬までに接種するのが効果的です。また、原因となるウイルスは年や地域によって変わるので、毎年接種した方がよいでしょう。

インフルエンザの流行に備えて、一人ひとりができることをしていきましょう。

三原市保健師 高橋明里



祝日の小児科救急当番医院

とき 8日(月) 8時30分～17時30分

ところ 三原市医師会休日夜間急患診療所(宮浦一丁目) ☎0848・67・7040

子育て支援サロン

とき 火・木曜日10時～12時、13時～16時

ところ サン・シープラザ(4階)

内容 ふれあい遊び、絵本や遊具遊び、子育て相談など

対象 乳幼児とその保護者

※希望者は直接会場へ。

問い合わせ先 保健福祉課 ☎0848・67・6061

子育て応援相談

とき 火・木曜日10時～12時、13時～15時

ところ サン・シープラザ(3階)

内容 乳幼児の発達や子育てに関する相談など

対象 乳幼児の保護者

※事前に予約が必要です。

申し込み先 保健福祉課 ☎0848・67・6359

子育て支援センターでの子育て相談

①5日(金)10時～11時 あさか

ぜ保育園(沼田東町片島)

②11日(木)10時～11時 さんさ

んまりん保育園(港町三丁目)

③11日(木)14時～15時 ぽ・ぽ・ら(宮浦六丁目)

内容 身体測定、育児栄養・歯科相談、遊びの広場

対象 乳幼児とその保護者

用意する物 母子健康手帳

問い合わせ先 保健福祉課 ☎0848・67・6061

キッズチャレンジ教室 お好み焼きを作ろう

とき ①20日(土)②21日(日)10時30分～12時30分

ところ ①久井保健福祉センター②サン・シープラザ(3階)

対象 3～6歳児とその保護者

定員 ①6組②10組(いずれも申し込み先着順)

参加費 無料

用意する物 箸、エプロン、三角巾、タオル、布巾、飲み物

申し込み 15日(月)までに保健福祉課 ☎0848・67・6053(へ)

パパと一緒に親子体操

とき 11月18日(日)13時30分～15時

ところ 中央公民館

内容 親子体操や工作

対象 2～3歳児とその父親

※家族での参加も可能です。

定員 100組(申し込み先着順)

申し込み Eメールで、①名前②住所③電話番号④一言パパ自慢を子育て支援課 ☎0848・67・6045 kosodate@city.mihara.hiroshima.jp <



QRコード

こども発達支援センターが開設します

発達障害またはその疑いがある就学前の子どもを対象に、専門相談や診療を行う、こども発達支援センターが11月1日(木)に開設します。

ところ 福山市三吉町南二丁目

11番22号
○専門相談・診療
予約開始日 10月15日(月)

※こども発達支援センターでの相談・診療を利用するには、保健福祉課への事前相談が必要です。

問い合わせ先 保健福祉課 ☎0848・67・6359

ベビーマッサージ講座

とき ①9日(火)②10日(水)10時30分～11時30分

ところ 中央公民館

対象 ①0～5カ月児②6～11カ月児とその保護者

定員 各10組(申し込み先着順)

参加費 300円

申し込み 8日(月)までに生涯学習課 ☎0848・64・2137(へ)

離乳食教室

とき 31日(水)13時30分～15時

ところ サン・シープラザ(3階)

内容 離乳食のすすめ方、調理実習、試食など

対象 0～6カ月児の保護者

定員 30人(申し込み先着順)

※託児も可能です。(要予約)
申し込み 24日(水)までに保健福祉課 ☎0848・67・6061(へ)