

年間の日程は、「平成22年度保健センター健康ガイド」およびホームページで確認してください。

[http://www.city.gamagori.aichi.jp/hoken\\_center/index.html](http://www.city.gamagori.aichi.jp/hoken_center/index.html)

☀️ 赤ちゃんができたら 会場：保健センター	日	とき	対象、持ち物など
母子手帳の交付と妊婦相談 	8日(金)	受付 初妊婦 午前9時10分～9時25分 経妊婦 午前9時～11時	妊娠届出書を交付された方
母子手帳の交付と妊婦相談・歯科健診 ※歯科健診は希望者のみ	22日(金)	受付 ①午後1時10分～1時25分 ②午後1時45分～2時	
母乳相談(予約制)	28日(木)	午後1時30分～3時30分	妊娠中のお手入れの話、個別相談
妊婦歯科健診と歯科相談	8日(金)	午後2時～2時15分	母子手帳
	22日(金)		

☀️ 子育て応援 会場：保健センター	日	とき	対象、持ち物など (母子手帳は必ずお持ちください)
母乳相談(予約制)	28日(木)	午後1時30分～3時30分	母乳の与え方などの相談
子育て相談	25日(月)	午前9時30分～11時30分	栄養・歯科相談もできます
もぐもぐ教室(離乳食前期)	21日(木)	午前10時～11時30分	5～6カ月児
カミカミ教室(離乳食後期)	14日(木)	受付：午前9時50分～10時	9～10カ月児
2歳児教室(のびのび教室)	8日(金)	午前10時～11時30分 受付：午前9時45分～10時	2歳の誕生日前後
はじめての歯科健診とフッ素塗布	1日(金)	受付：午後1時～2時	フッ素塗布(700円)・歯ブラシ
2歳児歯科健診とフッ素塗布	8日(金)	受付：午後1時～1時45分	
	22日(金)		

※4カ月・1歳8カ月・3歳児健康診査は対象の方に個別通知します。

☀️ 予防接種	受付：午後1時20分～2時20分	母子手帳を必ずご持参ください。
BCG	保健センター 25日(月)	
ポリオ	保健センター 4日(月)・14日(木)・18日(月)	東部市民センター 1日(金)・15日(金)
	形原公民館 6日(水)・20日(水)	

☀️ 健康づくり	日	とき	内容、持ち物など
健康相談・栄養相談・歯科相談(予約制)	22日(金)	受付：午前9時30分～11時	健康手帳(お持ちの方)
血液サラサラ教室 1・2回目(予約制)	14日(木)	午後1時30分～4時	高脂血症予防の話、運動体験
	28日(木)	午前10時～午後1時	食生活の話、調理実習

☀️ 健康づくりいっしょにやろまい会	日	とき	集合場所
蒲南コースを歩こう会	4日(月)	午前9時30分	がまごおり児童館前
みんなで楽しく無理なく歩こう	11日(祝)	午前9時(雨天中止)	三谷町若宮公園時計塔前
形原西浦の名所をめぐるウォーキング会	30日(土)	午前9時30分	形原春日浦公園駐車場

元気 ing

## インフルエンザを予防しましょう

### 1. 感染から身を守る

- ①手洗い 流水とせっけんで30秒以上洗う。
- ②うがい 口の中をすすいで吐き出し、もう一度水を含み、上を向いてのどの奥をすすぐ。
- ③換気 1時間に1回は部屋の換気をする。
- ④外出 流行時は人混みへの外出をさける。
- ⑤マスク 不織布製のマスクをつける。

### 2. 抵抗力をつける

- ①生活リズム「早ね・早起き・朝ごはん」 十分な睡眠、栄養バランスのよい食事、ストレスをためないことにより、ウイルスへの抵抗力が高まります。
- ②予防接種 今年から季節性と新型の両方に効果のあるワクチンが接種できます。かかりつけ医にご相談ください。

