

■ ロタウイルスによる胃腸炎にご注意ください

例年、春先から初夏にかけて乳幼児を中心に流行する胃腸炎の多くは、ロタウイルスによるものです。

感染者の便には1g当たり100億から1兆個のウイルスが含まれ、おむつ交換の際に感染することもあります。

感染すると2日から4日の潜伏期間を経て、下痢やおう吐を繰り返し、重い脱水症状が数日続きます。

また、意識の低下やけいれんのほか、合併症として脳炎や急性腎不全などを起こすことがあります。

特に、初めて感染したときに症状が強く現れる傾向がありますので、乳幼児期のお子さんに症状がみられたら、速やかに医療機関を受診しましょう。

■ ロタウイルスワクチン

県内ほとんどの医療機関で、対象期間内に接種すれば無料になります。

里帰りなどにより県外の医療機関で接種する場合は手続きが必要になりますので、健康増進課までお問い合わせください。

	ロタリックス	ロタテック
対象期間	生後6～24週までの間	生後6～32週までの間
	※1回目は生後14週6日までに接種してください。	
接種回数	4週以上の間隔をおいて2回	4週以上の間隔をおいて3回

相 談

■ 育児・母乳・栄養相談

お子さんの成長・発達や、授乳・離乳食に関する相談をお受けします。

■日時 3月13日(月)

■時間 午前9時30分～11時30分
※30分刻みでの予約制です。

■場所 ゆうゆう館

■相談員

保健師、助産師、管理栄養士

■持ち物

母子健康手帳、案内状(乳幼児健診でもらった方)

■申込期限 3月10日(金)

■ 子育て巡回相談

子育てに関する様々な悩みや心配ごとの相談をお受けします。

■日時 2月27日(月)

■時間 午前9時～11時

■場所

子育て支援センターゆりかご(あおば保育園内)

■相談員

公認心理師、保育士、看護師
※初めて利用される方は、防犯対策のため入館者登録料200円がかかります(キャッシュレス決済のみ)。

■ こころの健康相談

眠れない、やる気が出ない、食欲がないなどの悩みを抱えていませんか？

市では、精神科医による無料相談を実施しています。ひとりで悩まずお気軽に相談ください。

相談日以外は随時、保健師が相談をお受けします。

■日時 3月14日(火)

■時間 午前10時～正午

■場所 市役所

■定員 2名(予約制)

■申込期限 3月7日(火)

相 談

■ 高血圧予防教室

おいしく、楽しく、高血圧予防を始めませんか？

■日時 3月3日(金)

■時間 午前9時15分～午後0時30分

■場所 市役所 2階会議室

■内容

- ・高血圧予防について
 - ・家でできる運動の実践
 - ・塩分控えめの食事のポイント
- ※減塩おかずの試食を持ち帰りできます。
- ・おうちのみそ汁塩分測定

■対象者 40～74歳の市民で高血圧予防に興味のある方、またはそのご家族

■定員 20名(要申し込み)

■持ち物

自分の血圧の値が分かるもの、飲み物(水かお茶)、マスク

※運動ができる服装と運動靴でお越しください。

■申込期限 2月28日(火)

