

電話番号はお間違えのないようにお願いいたします。保健センターへのお問合せは ☎ 720-5000

◆ 母子保健 お母さんと赤ちゃんの健康のために

会場 保健センター

名称	実施日	時間	内容・対象・持ち物	備考
乳児健康診査	12/14(金)	13:10 ~13:45	☑平成19年8月生 ☑母子手帳・質問票(はがき)	☑当日、直接会場へ対象児には個別通知します。
	1/11(金)		☑平成19年9月生	
1歳6か月児健康診査	12/21(金)		☑平成18年5月生 ☑母子手帳・質問票(はがき)	
3歳児健康診査	12/4(火)		☑平成16年7月生 ☑母子手帳・アンケート	
	1/8(火)	☑平成16年8月生 用紙・尿		
乳児相談	12/14(金)	9:30 ~10:30	☑1歳未満 ☑身体計測・育児全般の相談 ☑母子手帳・おむつ・バスタオル	☑当日、直接会場へ就学前の乳幼児が対象となります。
育児相談	12/21(金)		☑1歳以上 ☑健康・育児・栄養等の相談 ☑母子手帳・おむつ	
幼児相談	12/7(金)		☑発育・発達・育児等の面で気になる方 ☑母子手帳	☑予約制 電話受付可
離乳食講習会	12/14(金)	10:00 ~11:00	☑栄養士が離乳食の進め方や作り方について実習を交えて指導します ☑母子手帳・筆記用具	☑当日、直接会場へ(会場は料理室です)
母親学級	1/9(水)	13:10 ~15:30	☑出産までの健康管理と準備、乳児の保育の指導を3回に分けて行います ☑初産の方 ☑母子手帳	☑予約制 電話受付可
	1/16(水)			
	1/23(水)			
フッ素塗布	12/26(水)	13:30 ~14:30	☑2歳以上(ただし1歳6か月児健診で歯科受診済者)で就学前の幼児(希望者) ☑口と歯の健康手帳(初めての方は母子手帳)・タオル	☑フッ素塗布:1,365円(初回は手帳代が別途100円かかります) ☑当日、直接会場へ

◆ 成人保健 毎日の健康のために

会場 保健センター

名称	実施日	時間	内容・対象・持ち物
健康相談	12/26(水)	10:00 ~11:00	☑保健師・栄養士による血圧測定・検尿・栄養相談等 ☑住民の方 ☑健康手帳(初めての方は、当日交付) ☑当日、直接会場へ

✚ 年末年始の歯科当番医

いざというときにもあわてずに 診療時間 10時~12時



こんにちは保健師です

医院名	所在地	電話番号	12月		1月		
			30日	31日	1日	2日	3日
篠原 歯科 医院	桶川市	728-2781					
M・I 歯科 医院	上尾市	771-8648					
新海 歯科 医院	上尾市	725-2365					
はらいちだんち歯科・矯正歯科診療所	上尾市	722-9449					
ことぶき 歯科 医院	伊奈町	729-0820					
クマキ 歯科 医院	桶川市	787-2561					
石原 歯科 医院	上尾市	726-3232					
河合 歯科 医院	上尾市	775-6060					
畑内科 歯科 医院	上尾市	773-2112					
マチダデンタルオフィス	上尾市	773-8811					
松本 歯科 医院	上尾市	772-2417					
半澤 歯科 医院	桶川市	774-8174					
土屋 歯科 医院	上尾市	726-1133					

子どもの昼寝について

子どもの生活リズムを整えるうえで、昼寝のさせ方は大切なポイントになります。「昼寝しない」と心配される親御さんも多いですが、一方で、長く寝過ぎて夜眠れないということにもなりがちです。

朝、早起きして、午前中にしっかり遊べば自然と眠くなるものですが、ただ個人差も大きいので、無理に寝かせる必要はなく、午後3時半ぐらいまでに切り上げるのがいいようです。

日中体を十分に動かしていれば、昼寝が夜の睡眠を妨げるということはありませんが、長くとりすぎないように注意が必要です。夜寝付けず、早起きが難しくなり、生活のリズムをくずすきっかけにもなるようです。

- ポイント
- ①遅くとも午後3時半ごろまでには起こす。
 - ②昼食をなるべく同じ時間に食べさせ生活のリズムを作る。
 - ③昼食時間が多少遅れて昼寝の時間がずれても、起こす時刻を一定にするとリズムを取り戻しやすい。
- 生活のリズムをつけるためには、早寝早起きも大切です。

休日の歯科当番医 北足立歯科医師会休日診療所

住所 鴻巣市赤見台 1-15-23 ☎048-596-0275
診療時間 9時30分~12時30分(休診12月30日~1月3日)

◆ 予防接種日程表 *対象児には通知が届きます。

	予防接種名	実施日	対象児	備考	
個別接種	B C G	12/27(木)	平成19年9月生	生後6か月まで	
	三種混合	通年	満3か月になった日から接種可 (1期初回は3～8週の間隔で3回、1期追加は1期初回3回終了後、1年～1年半の間に1回接種)	生後90か月まで	
	二種混合		11～13歳未満の子(小学5年生は除く)	1回接種 13歳以上の子は受けられません。	
	麻しん風しん混合		1期 満1歳～満2歳未満 2期 平成13年4月2日～14年4月1日生	2期については、麻しんおよび風しん予防接種を1回ずつ接種された方、またはどちらか一方のみ接種された方も対象となります。	
日本脳炎	1期初回 平成15年4月2日～16年4月1日生 1期追加 平成14年4月2日～15年4月1日生 2期 平成9年4月2日～10年4月1日生		日本脳炎予防接種は、国からの再開通知があるまで、通知を差し控えております。特に接種を希望する方は、保健センターへお問い合わせください。		
注意事項	会場	集団接種の場合	保健センター	受付時間	13時15分～13時45分(時間厳守)
		個別接種の場合	希望する指定医療機関に予約し、接種してください。		
<p>上記の予防接種は無料です。 麻しん・風しんについて、対象年齢のお子さんについては、麻しん風しん混合の予診票を送付しますが、麻しん・風しんいずれか一方にかかったことのあるおさんは、かかっていない方の単独ワクチン接種となりますので、保健センターまでご連絡ください。 対象児以前の予防接種未接種者で予診票をお持ちでない方は、母子手帳を持参のうえ、保健センターまで取りに来てください。 接種可能な年齢がどうかわからない時や、特別な理由があり県内の指定医療機関で接種を希望される方は保健センターまでお問い合わせください。</p>					

休日・年末年始の当番医 いざというときにもあわせて 診療時間 9時～17時

病院名	診療種類	所在地	電話番号	12月							1月									
				2	9	16	23	24	29	30	31	1	2	3	6	13	14			
				日	日	日	日	祝	土	日	月	祝	水	木	日	日	祝			
埼玉県中央病院	内・小・外・整外・脳神外・歯・口腔外・皮	桶川市	776-0022																	
伊奈病院	内・外	伊奈町	721-3692																	
豊田医院	内・小・胃腸・循環器	桶川市	728-2377																	
丸井医院	内・小・精・リハ	桶川市	728-1663																	
ようだ眼科医院	眼	桶川市	771-8880																	
府川医院	耳鼻咽喉	桶川市	786-2672																	
プラムの里診療所	眼・内・リハ	桶川市	787-2882																	
尾崎内科クリニック	内・小	伊奈町	720-1701																	
山口胃腸科医院	内・胃腸・外	桶川市	787-2772																	
伊奈中央病院	内・胃腸	伊奈町	721-3022																	
ゆげクリニック	内・循環器	桶川市	777-3000																	

広報掲載の後、当番医の変更が生じる場合もあります。各新聞の埼玉版休日医欄も参考のうえ、お出かけください。

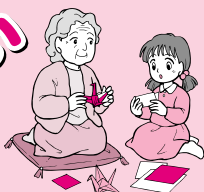
小児初期救急当番医

診療時間 月曜日～金曜日(20時～22時)
 年末年始・祝日は除く
 問合せ先 伊奈町消防本部・署(☎722-8111)

休日・夜間の医療機関を紹介(歯科を除く)

・伊奈町消防本部・署(☎722-8111)では休日・夜間でも診療の受けられる病院の問合せに応じます。
 ・診療可能な医療機関については、埼玉県救急医療情報センター(☎048-824-4199)でも24時間紹介しています。

ふれあい広場



遊びを通して、楽しいひとときを過ごしてみませんか。

日時 12月11日(火) 10時～11時30分 場所 保健センター・総合センター
 対象 高齢者・幼児と母親
 内容 昔ながらの遊び(折紙・ヨーヨー)、エプロンシアター、なつかしの歌など
 主催 母子愛育会*直接会場へ、お出かけください。
 問合せ 保健センター☎720-5000