

# いっぽ 一歩ふみ出す健康づくり



## 健康増進課

東保健センター 〒362-0015 緑丘2-1-27  
(母子保健・予防接種) ☎774-1414・☎774-8188

西保健センター 〒362-0074 春日2-10-33  
(成人・精神保健) ☎774-1411・☎776-7355

## 「いい歯の日」 パネル展

## ～最優秀賞ポスター～

昨年11月24日～12月3日に「いい歯の日」パネル展が行われました。市内の小・中学校からポスター132枚の応募があり、下記のポスターが最優秀賞に選ばれました。最優秀賞に選ばれた作品は、市の歯科保健啓発事業で使用予定です。



小学校低学年の部  
東町小学校 1年  
生田 陽夏美さん



小学校高学年の部  
鴨川小学校 6年  
匿名



中学校の部  
上尾中学校 3年  
松原 優月さん

## 虫歯予防にフッ素塗布を

フッ素は歯の表面の質を強くし、虫歯になりかけている歯の再石灰化(治す働き)を助けます。生えたての歯は、歯の質が弱く虫歯になりやすいため、フッ素を塗布すると予防効果が期待できます。

歯科医院や市で行っているフッ素塗布で使用している高濃度のフッ素は、歯の質の強化が期待できます。効果を最大限に引き出すために6カ月間隔で、継続的に塗布することが良いとされています。ただし、フッ素を塗布したからといって虫歯にならないわけではありません。仕上げ磨きをせず、おやつや

ジュースをダラダラ取っていると、虫歯になりやすくなるので注意しましょう。 ☎①1月17日(水) ②2月14日(水) ※時間はいずれも13時15分～14時です。 所①西保健センター②東保健センター 対 歯科健診(1歳6か月児健診他)を受けた未就学児 ※6カ月間隔で塗布します。 費1,404円 時母子健康手帳、タオル、歯ブラシ



## ふたご♥みつごめりわくわくルーム

「ふたご・みつご」ならではの大変さ・楽しさをみんなで楽しく語り合おう♪ ☎2月14日(水)10時～11時30分 所東保健センター 対 親子同士の交流、保育士による手遊び、身長・体重測定他 対 ふたご・みつごの親子(0歳～未就学児)、ふたご・みつごを妊娠中の妊婦 ☎母子健康手帳、おむつ、バスタオル、飲み物



## アッピー歯みがきグッズ

好評販売中

所東・西保健センター、市民球場、文化センター、コミュニティセンター、イコス上尾、自然学習館、わくわくランド、市民体育館、情報・賑わい発信ステーション「あびっと!」、市役所1階ふれあいの店 【価格】コップ/120円、歯ブラシキャップ(2個入)/100円、歯ブラシケース/150円



## 母子・成人・精神保健事業スケジュール

各事業についての詳細は『健康カレンダー』または市ホームページをご覧ください。『健康カレンダー』は東・西保健センター、市役所、支所・出張所にも置いてあります。

### 母子保健 東保健センター



- **離乳食教室開始期・初期** 1月18日(木)10:00~11:10【要予約】  
④4か月児健康診査を終了した子どもと保護者 ⑤50円
  - **にこにこ健康相談会** 1月22日(月)9:00~10:00
  - **こうのとりの相談(妊活・不妊相談)** 1月23日(火)、2月13日(火)  
9:15~15:45【要予約・予約専用電話番号④070-3131-7256】
  - **10か月児健康相談** 1月25日(木)9:00~10:00 ④平成29年3月生まれの子どものと保護者
- <産前・産後サポート事業>
- **赤ちゃんとおっぱいタイム** 2月26日(月)10:00~11:30【要予約・2月5日(月)9時から】 ④1か月児健診を終了した平成29年11月~平成30年1月生まれの乳児と母親 ⑤15組(先着順) ※定員を超えた場合、初参加の人を優先します。

### 成人・精神保健 西保健センター



- **健康応援相談** 1月15日(月)、2月13日(火)13:30~【個別相談は要予約】
- **統合失調症の家族サロン** 1月18日(木)13:30~15:00
- **食事でもりなく脱メタボ塾** 1月22日(月)14:15~14:45【要予約】 ④食生活を改善したい人
- **臨床心理士によるこころの悩み相談** 1月24日(水)、2月2日(金)・9日(金)13:15~16:10【要予約】
- **精神科医によるこころの健康相談** 1月25日(木)、2月8日(木)13:00~15:00【要予約】
- **動いて楽しく脱メタボ塾** 1月29日(月)、2月14日(水)13:30~15:30【要予約】 ④40~69歳の運動制限のない人

## 平日夜間・休日診療

### 平日夜間診療

#### ●小児科/内科

「平日夜間及び休日急患診療所」で行っています。  
(緑丘2-1-27東保健センター3階 ④774-2661・⑤772-1353)  
【診療日】(月)~(金)(祝、12月30日~1月3日(水)を除く)  
【受付時間】20:00~21:30

### 休日診療

#### ●小児科/内科/外科

「平日夜間及び休日急患診療所」(上記参照)で行っています。  
【診療日】(日)・(祝、12月30日~1月3日)  
【受付時間】9:00~11:30、13:00~15:30

平日夜間及び休日急患診療所は、急患の人に応急的診療だけを行います。慢性疾患の診療やかかりつけ医などと同様の精密検査などには対応していません。また、投薬は最低日数分になります。

#### ●歯科

「北足立歯科医師会休日診療所」で行っています。  
(鴻巣市赤見台1-15-23、④048-596-0275)  
【診療日】(日)・(祝(12月30日~1月3日を除く))  
【診療時間】9:30~12:30

#### ●産婦人科 1月当番医 【診療時間】9:00~12:00、13:00~16:00

1・7・21日	ひらしま産婦人科	④722-1103・⑤722-1146
2・8・28日	ナヤマレディースクリニック	④771-0002・⑤771-3922
3・14日	上尾中央総合病院	④773-1111・⑤773-7122

※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上、受診してください。

### 埼玉県救急電話相談

急な病気やけがに関して、看護師の相談員が医療機関を受診すべきかどうかなどをアドバイスしますので、判断に迷ったときは気軽に電話してください。

【相談時間】毎日24時間

【電話番号】④#7119または④048-824-4199(ダイヤル回線、I P電話、PHSを利用する場合)

※次の番号も利用できます。

大人の救急電話相談/④#7000

小児救急電話相談/④#8000または④048-833-7911

## 今月の健康

No.440

## RSウイルス

RSウイルスは、日本をはじめ世界中に分布しています。ほとんどの子どもは2歳までに1度は感染するといわれており、その後、何度も感染を繰り返します。症状は、軽い風邪のような症状から重い肺炎までさまざまですが、初感染の場合には症状が重い傾向があります。特に、生まれて数カ月以内の乳児早期に感染すると、細気管支炎や肺炎などの重篤な症状を起こしやすくなります。RSウイルスは、身近にいて赤ちゃんの健康を脅かす存在といえます。例年、流行のピークは冬場ですが、夏場の感染の報告も増えています。

RSウイルスの感染の種類としては、咳やくしゃみによる飛沫感染や、感染者との直接の接触感染、ウイルスが付着したおもちゃやドアノブ、手すりなどを触ったりなめたりする間接的な接触感染があります。通常4~6日の潜伏期を経て発症し、発熱、鼻汁などの症状が数日間続きます。多くは軽症で済みますが、一部の患者は咳がひどくなり、喘鳴や呼吸困難が出現し、細気管支炎や肺炎へ進展します。特に早産児や、肺の慢性的な病気、心臓に生まれつき病気のある乳児、ダウン症や免疫不全症を伴う乳児は重症化する危険性が高くなります。RSウイルスは、生涯にわたって感染を繰り返します。通常、成人では感冒様症状(かぜのような症状)ですが、高齢者ではしばしば肺炎の原因になります。

RSウイルス感染症には、特效薬はありません。対症療法が主体です。喘鳴がひどく、呼吸困難になったり、肺炎を合併したりすると入院が必要となります。重症化しやすい乳幼児の感染を予防するには、乳幼児と接する場合、特に咳などの呼吸器症状がある場合は、マスクの着用や手洗いを励行することが大切です。日常的に触れるおもちゃや手すりなどは、アルコールなどで消毒することが有効です。

上尾市医師会