

お気軽にお立ち寄りください！

保健センターでは、皆様の健康やこれらに関する相談、栄養や介護に関する相談を随時受け付けています。健診の結果で気になることや、ご自身やご家族のことで心配なことがあれば、まずはお電話ください。専門の職員が親身になってご相談に応じます。

また、センター内の「七ヶ宿クラブ」では、小学生を中心に、乳幼児からお年寄りまでが、交流できる場所づくりを行っています。どなたでも利用できますので、みなさんお気軽にお立ち寄りください。なお、七ヶ宿クラブの援助員として、2名の職員がお待ちしています。



お知らせ

毎月、保健センターでは各種相談や教室を開催しておりますのでご利用ください。

●母子手帳の交付

・母子手帳を交付する際は、一緒に妊婦健康診査費を助成するための受診票などをお渡しするほか、妊娠期の過ごし方や各種教室の紹介などを行います。

・来所された方をお待たせしないよう、事前に書類を準備いたします。あらかじめ電話連絡のご協力をお願いします。

●健康相談

お子さんからお年寄りまでの健康相談、栄養相談に保健師、栄養士が対応いたします。

●申込み 事前に予約が必要です。 担当：太田

●こころの相談

専門医によるカウンセリング等を行っています。本格的な精神疾患から、ちょっとしたストレスまで幅広く対応しています。

●実施日 12月12日（金）
●申込み 事前に予約が必要です。 担当：小野

嘔吐・下痢の対応について

毎年12月から3月の冬場にかけて、感染性胃腸炎（ノロウイルス）が多く流行します。ノロウイルスに感染すると、概ね1～2日の潜伏期間の後に、下痢・嘔吐・発熱などの症状が見られます。家庭でも、特にトイレから感染が広がりやすいため注意が必要です。

▷感染経路

ノロウイルスに汚染された食品（二枚貝など）の摂取や、感染した人の便や嘔吐物等から感染します。

▷感染の予防法

最も効果的な予防策は、手洗いです。調理の前やトイレの後には、石鹸と流水でよく洗いましょう。

▷汚物の処理

嘔吐物等は速やかに処理し、処理中・後は十分に換気をしてください。また、使い捨てのマスクや手袋を使用するなど、直接接触らないように気をつける必要があります。

▷消毒のポイント

塩素系漂白剤を薄めて使用すると効果的です。トイレのドアノブや蛇口等手を触れるところは、きちんと消毒してください。漂白剤を使用できない場合には、熱湯やスチームアイロンなどの蒸気を1分間以上あてて消毒します。

もし、下痢や嘔吐が続く場合は、かかりつけの医師に相談したり、家庭でも水分栄養の補給を十分に行いましょう。

保健師／千葉

●リハクトゥ運動を始めてみたい方におすすめ

●実施日 12月10日（水）・17日（水）・24日（水）

●時間

- ①午前9時～（湯原ふれあい館）
- ②午前10時30分～（湯原ふれあい館）
- ③午後1時～（保健センター）

●その他 初めての方はご連絡ください。 担当：田村



●げんき塾〜軽く汗をかきたい方におすすめ

●日時 12月19日（金）午後1時30分より

●場所 保健センター

●内容 ノルディックウォーキング

●その他 予約は不要です。雨天の場合は室内メニューを予定しています。 担当：太田



●障がい者の地域活動

障がいをお持ちの方と、障がい者支援に関心のある方を対象に、交流の場所づくりを進めています。

月曜日から金曜日の午前10時～午後3時までサロンを予定しています。お茶を飲みながら話してみませんか？

詳しい予定は保健センターまでお問い合わせください。 担当：小野