

## 相 談

### こころの健康相談

「眠れない、食欲が落ちた、体や頭が重い」など、誰にも相談できずにつらい思いをされていませんか？

■日時 11月26日(火)

午後3時～4時

■場所 市役所庁舎

■相談員 精神科医

■料金 無料

■申込期限 11月19日(火)

■申し込み先 健康増進課

※相談日以外でも随時保健師が相談をお受けします。

### フレッシュママ・パパ教室



安心して出産を迎えるための準備を一緒にしましょう！

#### レッスン1

■日時 11月13日(水) 午前9時30分～正午

■内容 骨盤体操、妊娠中の生活・食事について等

#### レッスン2

■日時 12月5日(木) 午前9時30分～正午

■内容 お産の経過・産後の生活について・DVD上映

#### 共通事項

■場所 ゆうゆう館

■対象者 出産予定日が令和2年1月～3月の方

■受付時間 15分前から

■持ち物 母子健康手帳、筆記用具、飲み物、スリッパ

※お父さんが参加される際は父子手帳もお持ちください。

■申込期限 各レッスンの2日前まで

■申し込み先 健康増進課



### 子育て巡回相談

子育てに関する様々な悩みや心配事の相談を実施します。

#### 子育て支援センターつくし

■日時 11月11日(月) 午前9時～11時

■場所 子育て支援センターつくし (ゆうゆう館内)

■相談員 公認心理師・保育士

#### 子育て支援センターみるく

■日時 11月25日(月) 午前9時～11時

■場所 子育て支援センターみるく (わかば保育園内)

■相談員 臨床心理士・保育士

#### 子育て支援センターゆりかご

■日時 12月16日(月) 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 臨床心理士・看護師・保育士

※「ゆりかご」「みるく」を初めて利用される場合には、防犯対策のため入館者登録(名札代)310円がかかります。



### 育児・母乳・栄養相談

お子様の成長・発達や、授乳、離乳食に関する相談をお受けします。

■日時 11月28日(木)

午前9時30分～11時

※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(乳幼児健診において案内状をもらった方)

■申込期限 11月25日(月)

■申し込み先 健康増進課

### ちよこつと健康メモ

#### ノロウイルスってなに？

ノロウイルスは、冬季に流行する食中毒・感染性胃腸炎の原因となるウイルスです。

ウイルスに汚染された食品を十分に加熱せずに食べたり、ノロウイルスの患者の便や吐物などに接したりして感染するほか、くしゃみなどでも感染します。ほとんどが経口感染で、非常に強い感染力が特徴です。

感染すると、1～2日で発症し、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛などを引き起こします。これらの症状が1～2日続いた後、自然に回復しますが、高齢者や子どもの

場合は、脱水症状となって重症化することもあります。

県では11月1日～3月31日がノロウイルス食中毒予防推進期間となっており、ノロウイルス食中毒が発生する危険性が高まった場合には、ノロウイルス食中毒特別警戒情報を発信しています。

これから寒い日が続きます。感染を防ぐため、

①石けんを使ってこまめに手を洗う

②食品はしっかり加熱する

③調理器具・食器を消毒する

以上、3つの予防対策を心がけましょう。

発症したときには、医療機関を受診し、脱水症状や体力の消耗を防ぐため水分と栄養の補給を充分に行いましょう。