

保健事業のご案内 1月

●「母子保健」のお問い合わせ こども未来課 ☎050(3381)5050

母子保健 ※対象年齢などは、別途配布している「母子保健事業のお知らせ」をご覧ください。

事業名	実施日	受付時間	場所
パパママ教室	14日(金)	13:20~13:30 (教室時間:約2時間)	布津保健センター
	17日(月)		加津佐保健センター
乳児相談	12日(水)	2~3カ月 10:00~10:15	有家保健センター
	25日(火)	6~7カ月 13:00~13:15	布津保健センター
	21日(金)	2~3カ月 14:00~14:15	北有馬保健センター
	26日(水)	6~7カ月 13:00~13:15	口之津保健センター
1歳6カ月児健診	20日(木)	12:30~12:45	布津保健センター
	28日(金)		有家保健センター
2歳児歯科健診	18日(火)	12:30~12:45	有家保健センター
3歳児健診	13日(木)	12:30~12:45	有家保健センター

『インフルエンザ』を 予防しましょう

**日ごろの習慣が
予防につながります!**

【手洗い】

- 外から帰ったときや病気の人と接触した後は、手を洗いましょう。
- 咳やくしゃみをした後などは石けんと流水で手をよく洗いましょう。水が使えないときは、手指消毒用アルコールを使いましょう。

【うがい】

- 外から帰ったときや病気の人と接触した後は、うがいをしましょう。

【咳エチケット】

- 咳やくしゃみをするときは、鼻や口をティッシュなどで覆い、使ったティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。
- 咳が続くときにはマスクを着用し、他の人に感染させないようにしましょう。

【休養と栄養】

- 十分な休養、バランスのよい食事、規則正しい生活を心がけ、体調を整えましょう。
- 体力をつけ、抵抗力や免疫力を高めましょう。
- インフルエンザの予防接種を受けましょう。

1月 健康テレホンサービス

- 長崎 ☎095-826-5511
佐世保 ☎0956-23-4300
- ☑ ギラン・バレー症候群
 - ☑ 後縦靭帯骨化症
 - ☑ インフルエンザにかかったら
 - ☑ 疥癬
 - ☑ ビック病
 - ☑ 腎移植

※祝日は、前日のテーブルが流れます。

●「献血/健康相談」のお問い合わせ
健康対策課 ☎050(3381)5141

献 血 ~献血で広がる みんなの思いやり 助け合いのこころ~

事業名	実施日	時間	場所
献 血	13日(木)	9:30~11:00 12:20~15:30	西有家庁舎

健康相談 ~血圧測定、体組成測定、食生活や健康面で気になることの相談など~

事業名	実施日	時間	場所
健康相談	7日(金)	9:30~11:30 「10:00 から健康 運動指導士による 「お手軽運動」が あります」	深江公民館
	11日(火)		西有家保健センター
	12日(水)		北有馬保健センター
	14日(金)		口之津保健センター
	17日(月)		有家保健センター
	18日(火)		原城オアシスセンター
	21日(金)		布津保健センター
	27日(木)		加津佐保健センター

献血功労者 表彰

平成22年度健康福祉まつりで、南島原市から献血功労者へ感謝状を贈呈しました。長年の献血へのご理解ご協力ありがとうございます。(敬称略)

●南島原市長感謝状

- ・50回以上
宮崎 義秀(布津町)、山崎 尚康(有家町)、志岐 國安(西有家町)
伯川 幹雄(西有家町)、井村 信作(北有馬町)、石橋 亘(南有馬町)
平 悦子(口之津町)、大村 政勝(加津佐町)
- ・30回以上
小林 良一(深江町)、石橋 寛憲(布津町)、草柳 寛衛(布津町)
江川 晃章(有家町)、池山千鶴江(有家町)、田中 茂穂(有家町)
松尾 歳子(有家町)、竹口 将男(口之津町)、立石 敏彦(口之津町)
田中 徹(口之津町)、永田由美子(口之津町)、平方 クニ(口之津町)
門畑 祐紀(加津佐町)、松浦 強(加津佐町)

こころの健康づくり講演会 ●演題 お父さん眠れている? ~ぐっすり眠って明るい朝(あした)を~

- 日時 2月2日(水) 午後7時~9時 ●講師 ストレスクリニック ウイング 川口 哲 医師
- 場所 深江公民館 **入場無料**
- 対象 どなたでも参加できます 図 福祉課 ☎050(3381)5051

休日在宅 1月 当番(歯科)医

□ 当番医 診療時間:午前9時~午後5時
□ 当番歯科 診療時間:午前9時~正午

日	休日在宅当番医	電話番号	町名
1日	泉川病院	72-2017	深江町
	さとう歯科クリニック	82-1771	有家町
	瑞穂歯科医院	77-3770	瑞穂町
2日	泉川病院	72-2017	深江町
	前川歯科医院	72-3117	布津町
	ねぎ歯科医院	77-4182	瑞穂町
3日	泉川病院	72-2017	深江町
	あきらデンタルクリニック	82-2352	有家町
	堺歯科医院	78-2744	国見町
9日	山北クリニック	86-4523	口之津町
	池田医院	72-2802	布津町
	まつしま歯科医院	82-0600	有家町
10日	徳永歯科医院	78-3105	国見町
	口之津病院	86-2200	口之津町
	しろの医院	72-5000	深江町
16日	よしだ歯科クリニック	82-2251	有家町
	小嶺歯科医院	78-2366	国見町
	栗原医院	87-2028	加津佐町
23日	布井内科医院	72-5111	深江町
	小嶺歯科医院	82-3535	有家町
	末吉歯科	68-0150	有明町
30日	森医院	87-3000	加津佐町
	永田内科泌尿器科医院	82-0832	西有家町
	前川歯科医院	82-2255	西有家町
30日	松本歯科医院	68-3872	有明町
	本多南光堂医院	85-2002	南有馬町
	明島整形外科医院	72-2023	布津町
30日	高橋歯科医院	82-8852	西有家町
	森元歯科クリニック	68-0017	有明町

※変更になる場合がありますので、必ずお電話でご確認ください。



去年は欠席ゼロが達成できたので、今年は休まず登校
テーマ『初日の出』に勝つこと! 南島原市立大野木小学校 6年 名前 新屋 美奈代 君

去年はやけどをしたので、今年はけがのないようにします。
テーマ『初日の出』に勝つこと! 南島原市立大野木小学校 6年 名前 酒井 志史 君

