



特に高齢者や持病のある人は、一般的に免疫力が低下しているため、インフルエンザに感染すると、症状が重症化

高齢者が感染すると

アルコール消毒を：インフルエンザウイルスにはアルコール消毒が効果的です。外出後や食事前には、手洗いに加えてアルコール消毒をする習慣

人混みを避けて：流行時期にはむやみに人混みに入らないようにしましょう。

11月の休日当番医

診療時間は午前9時～午後6時 歯科医院は午前9時～正午
※当番医は変更になる場合があります。連絡の上受診してください

日	医療機関		産婦人科	歯科
3日(祝)	鬼石病院 鬼石・☎②3121	飯田整形外科医院 篠塚・☎②5770	戸塚クリニック 上栗須・☎②01800	上野村歯科診療所 上野村・☎⑤92034
5日(日)	くすの木病院 旭町・☎②43111		よしだ内科クリニック 白石・☎⑤08958	深井歯科医院 高崎市新町・☎④0408
12日(日)	薬師寺整形外科クリニック 下栗須・☎②01555	さわだ医院 岡之郷・☎④31888	アイリス診療所 森・☎②2542	藤岡総合病院 中栗須・☎②3311
19日(日)	篠塚病院 篠塚・☎③9261	すぎやまメディカルクリニック 下大塚・☎②01666	飯塚クリニック 下戸塚・☎④07700	ほりぐち歯科医院 下栗須・☎④08566
23日(祝)	光病院 本郷・☎④1234		藤岡外科内科クリニック 中栗須・☎②1356	光病院 本郷・☎④1234
26日(日)	鬼石病院 鬼石・☎②3121	中島整形外科クリニック 芦田町・☎④1777	田原内科クリニック 相生町・☎③2552	前田歯科医院 7丁目・☎②0569
				松岡デンタルクリニック 上大塚・☎②5533

◎救急テレホンサービス(☎②6699) 緊急に対応できる医療機関を24時間案内します

健康 Health

インフルエンザにご注意を

健康づくり課 ☎④2808



インフルエンザとは

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって引き起こされる感染症です。感染すると、1〜3日ほどの潜伏期間を経て、突然38度以上の発熱、頭痛や関節痛、筋肉痛などの全身の症状が現れます。

予防するには

予防接種を：インフルエンザは毎年12〜3月頃に流行するので、事前に予防接種を受ける

▽咳やくしゃみが出るときにはマスクをつける

と、インフルエンザに感染しても、死亡の危険性が5分の1に、入院の危険性が3〜2分の1にまで減少すると言われています。

▽咳やくしゃみが出るときにはマスクをつける

アルコール消毒を：インフルエンザウイルスにはアルコール消毒が効果的です。外出後や食事前には、手洗いに加えてアルコール消毒をする習慣

▽咳やくしゃみが出るときにはマスクをつける

加湿器を：インフルエンザウイルスは乾燥を好みます。加湿器などを利用し、部屋の湿度を50〜60%に保ちましょう。

▽咳やくしゃみが出るときにはマスクをつける

健康管理を：普段から十分な栄養とバランスの良い食事を取り、体力や免疫力を高めましょう。

▽咳やくしゃみが出るときにはマスクをつける

人混みを避けて：流行時期にはむやみに人混みに入らないようにしましょう。

▽咳やくしゃみが出るときにはマスクをつける

教えて！消費生活

Q 「処分するものはないか。何でも買い取る」という電話があり、業者が家に来た。用意していた古着などには見向きもせず「貴金属はないか」と言ってきた。あまりにもしつこい勧誘を受けたため、貴金属数点を安く売ってしまった。クーリングオフしたいができるのか。



「訪問購入」にご注意！

A 訪問購入で契約した場合は書面を受け取った日を含めて8日以内はクーリングオフができ、物品の引き渡しを拒むことができます。しかし自動車・家具・家電(携帯が容易なものを除く)・本、CDやDVD、ゲームソフト類・有価証券などはクーリングオフができません。またクーリングオフをしても業者によっては「処分した」と言って商品を返さないというケースもあります。業者は事前に電話などで連絡した場合でも「貴金属はないか」などと当初とは違う物品の売却を求めることは本来できません。売却したくない場合はきっぱりと断りましょう。

消費生活の相談は消費生活センター

☎fax 兼用②01133 (来庁相談要予約)

相談時間 平日午前9時～午後4時

子育てstyle

保育園・幼稚園の入園に備えて

Q 仕事復帰に合わせて子どもを保育園に入園させる予定です。朝、別れ際に泣かれちゃったらどうしよう、ちゃんと園に馴染めるのかと不安でいっぱいです。

A 保育園・幼稚園は子どもにとって初めて家庭を離れ、集団生活をする場です。子どもはもちろん親も寂しく、不安な気持ちになりますね。でも子どもは親の不安げな表情を見ると、さらに不安になってしまいます。別れ際は「きっと楽しいよ！行ってらっしゃい」と笑顔で先生に託しましょう。どんなに泣いても心配はいりません。園の先生たちが見守ってくれています。それでも子どもがどのような様子で一日を過ごしているのか気になる場合には、園との連絡ノートを活用したり、お迎えの時に先生から話を聞いたりしてみてください。そして、園から帰ってきた時にはぎゅっと抱きしめる時間や一緒にお風呂に入る時間をつくるなどスキンシップをたくさんとるよう心掛け、毎日少しでも親子の時間を楽しむようにしましょう。

こども救急相談
☎#8000

月～土曜日
午後6時～翌朝午前8時
日曜日・祝日・年末年始
午前9時～翌朝午前8時

11月子どもカレンダー

問い合わせ：子ども課(☎④2268) 会場：市保健センター

項目	期日・受付時間	対象年齢・内容
マタニティクラス ※要予約	10日(金) 午後1時20分～1時30分	栄養指導・試食など (先着12組)
股関節検診	22日(水) 午後1時～1時45分	平成29年8月生まれ
4カ月児健康診査	28日(火) 午後1時～2時	平成29年7月生まれ
BCG・ブックスタート ※要予約	14日(火) 午後1時～1時20分	平成29年5月生まれ
前期離乳食教室	6日(月) 午前10時～10時10分	平成29年5月生まれ
後期離乳食教室 ※要予約	10日(金) 午前10時～10時10分	平成29年2月生まれ
1歳児健康診査	15日(水) 午後1時～1時30分	平成28年11月生まれ ※フッ素塗布券配布
1歳6カ月児健康診査	30日(木) 午後1時～1時30分	平成28年4月生まれ
わくわく相談 (2歳児相談)	17日(金) 午前9時30分～9時40分	平成27年7月生まれ
3歳児健康診査	16日(木) 午後1時～1時30分	平成26年7月生まれ
5歳児健康診査	7日(火)・8日(水) 午前8時50分～9時	平成24年11月生まれ ※集団遊びがあります