

母子健康手帳を確認しましょう 予防接種はお忘れなく

予診票がお手元がない方はご連絡ください。

◎小学校入学前に接種：麻しん風しん混合(MR)2期

年長児クラス相当(平成27年4月2日～28年4月1日生まれ)の方は、3月31日(木)まで無料です。ジフテリア百日せき破傷風ポリオ混合(DPT-IPV)、日本脳炎の接種は、法定接種期間(7歳6カ月未満まで)に接種を受けましょう。
※不足していた日本脳炎ワクチンの供給が再開しました。現在も出荷量の調整が行われていますが、4月以降は予約しやすくなる予定です。

◎中学校入学前に接種：ジフテリア破傷風混合(DT)2期

DT2期は、乳幼児期に接種したジフテリア百日せき破傷風混合(DPT)の追加接種を受けることで、ジフテリア破傷風の免疫を確保するものです。11歳以上13歳未満の方は無料です(小学6年生時に個別通知済み)。

☎健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126

すこやかちゃん



岩瀬 航大ちゃん
(我孫子・1歳4カ月)

兄と動物と絵本が大好き！ライオン、コアラ、ゴリラ、なんでもモノマネできるよ！



荒井 真那ちゃん
(我孫子・1歳2カ月)

母大好き！笑顔で家族を喜ばせてくれるね。将来は何になるのかな？しゃべるのが楽しみ♪

薬物乱用は重大な犯罪です！ 2月は「千葉県薬物乱用防止広報強化月間」

麻薬、覚醒剤、大麻、危険ドラッグなどの薬物の乱用が大きな社会問題となっています。特に大麻は検挙数が増加し続けており、10代・20代の乱用は深刻な問題です。幻覚、記憶障害、学習能力低下を引き起こす有害な違法薬物であるにもかかわらず、インターネットやSNSなどで「大麻は無害」という誤情報が広がっているため注意してください。一度使えば周りの人も不幸にします。危険性を正しく理解し、薬物乱用を許さない社会を目指しましょう。

相談窓口 千葉県薬務課 ☎043-223-2620、千葉県精神保健福祉センター ☎043-263-3892、千葉県警察少年センター ヤング・テレホン ☎0120-783-497

令和4年度千葉県障害者スポーツ大会出場者 募集

日にち	種目	障害別※	場所
5月22日(日)	陸上	身・知・内	千葉県総合スポーツセンター陸上競技場
5月28日(土)	アーチェリー	身・内	船橋アーチェリーレンジ
5月29日(日)	水泳	身・知	千葉県国際総合水泳場
6月4日(土)	サウンドテーブルテニス	身(視)	千葉県障害者スポーツ・レクリエーションセンター
6月5日(日)	卓球	身・知・精	千葉公園スポーツ施設体育館
	ボウリング	知	VEGAアサヒボウリングセンター

※障害別：身…身体障害者、知…知的障害者、内…内部障害者、精…精神障害者、(視)…視覚障害者

対象 県内在住の13歳以上(4月1日時点)で身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方※障害ごとに参加可能な種目が異なります。

☎・☎ 2月7日(月)までに障害者福祉センター ☎7185-1124 ☎7188-0242

2月 各種健診と健康教室

◎乳幼児の各種健診・相談・教室◎は予約制です。
☎健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126

項目	日程	対象・内容など
しあわせママパパ学級◎	5・12・19日(土)	妊娠20週以降の妊婦とその夫、ご家族の方
育児相談(乳幼児の育児)	15日(火)	保健センター
4カ月児相談	1・8日(火)	令和3年9月生まれ
1歳6カ月児健康診査	17日(木)	令和2年7月10日～8月4日生まれ
2歳8カ月児歯科健診	24日(木)	令和元年6月生まれ
3歳児健康診査	3・10日(木)	平成30年6月25日～8月8日生まれ
5歳児歯科健診	24日(木)	平成29年1月19日～2月26日生まれ
離乳食教室(4～6カ月児向け)◎	25日(金)	乳児の保護者、先着30人
後期離乳食教室(8～9カ月児向け)◎	16日(火)	令和3年5月生まれ、先着20人
食事・栄養相談◎	随時	全年齢対象・電話相談可

問い合わせ先をご確認ください。

◎心の健康に関する教室
場所 保健センター3階
☎ 障害福祉支援課・内線421

教室名	日時
アルコール教室	4日(金) 14時30分～16時
心の健康クラブ	21日(月) 14時～16時

◎遊具うんどう教室
時間 午前10時～11時※雨天中止
☎ 高齢者支援課 ☎7185-1112

開催日	場所
18日(金)	天王台西公園

健康MEMO

発熱時の対応

熱が出ると、すぐに解熱剤を服用する人は少なくありません。「そうするもの」だと思っている人や、「熱は恐ろしい」と思い込んでいる人もいます。しかし、熱そのものは恐ろしいものではありません。体内のタンパク質に悪い影響を与える43度以上の高熱が続かない限り、命に関わることはまずありません。熱が出るのは体のどこかで炎症が起きているからで、その炎症に対処するための体の仕組みが働きかけになります。そのため、風邪をひいた時にすぐ風邪薬を飲むのは間違いです。熱の出方で原因となる病気を絞り込むことに役立ちます。熱の高さで病気の重症度を判定する場合もあり、体温の変化で治療効果を推測することもできます。本来、熱を下げる必要はありません。むしろ、熱が出て2・3日は様子を見て、発熱が続く場合は、解熱剤を服用するより医療機関に相談するべきです。ただし、高熱でつらい時は我慢せず解熱剤を服用してください。熱は体の大切な生体反応だということを知った上で対処しましょう。

船戸内科医院 瀬島 克之
☎健康づくり支援課 ☎7185-1126

No. 440

2月 子育て応援情報

無料

(対象) 市内在住の乳幼児と保護者、妊娠中の方

☎あびこで子育て

◎保育園・幼稚園などの地域子育て支援
マイ保育園ひろば 保育園の行事に参加したり、子育ての悩みや不安を相談しよう！※各園に要登録(随時)

◎園庭開放 園庭で一緒にいろいろな経験をしよう！※雨天中止
☎ 保育課・内線459(平日午前8時30分～午後5時)

◎子育て支援センターの地域子育て支援
①にこにこ広場(アビクオーレ2階) ☎7185-8882(月～(出))
②すまいる広場(湖北台保育園内) ☎7185-2196(月～(金))、7188-5531(出のみ)
③かわむらんど(川村学園女子大学附属保育園内) ☎7183-5995(月～(金))

家族であそぼう	12日(土)10時30分～11時30分「みんなで一緒に遊ぼう！」※要申込(先着10組)
① ふたごちゃん・みつごちゃんの会	16日(火)10時30分～11時30分「ふたご以上の乳幼児・保護者・妊娠中の方の交流会」※要申込
パパとあそぼう	26日(土)10時30分～11時30分「新聞紙遊び」※要申込(先着10組)
② すまいるパパタイム	5・19日(土)11時～12時「雪遊びごっこ」
③ ふたごちゃん・みつごちゃんタイム	毎週火曜日10時～11時「ふたご以上の乳幼児・保護者・妊娠中の方の交流会」
おひさまタイム	毎週金曜日10時～11時「乳幼児と成長や発達でお困りの保護者の交流会」

子育て情報は、メール配信をしています。詳しくは子育て支援センター ☎7185-1915へ