

保健行事

☎健康課 ☎855 - 1755

行事	月日	場所	時間	内容等
すくすくクラブ(育児相談)	11日(火)	東部地域健康センター	13:30~15:00	☎2ヵ月ごろ~未就学児 保健師などによる乳幼児の身体測定、母乳やミルク、離乳食などの栄養相談、発育発達や子育てなどの相談に応じます。(母子健康手帳をご持参ください)
	18日(火)	町民会館	10:00~11:30	
	25日(火)	西部地域健康センター	13:30~15:00	
	11月2日(水)	中央ふれあい館	13:30~15:00	
健康相談	11月8日(火)	東部地域健康センター	13:30~15:00	☎平成21年12月1日~平成22年3月31日生まれの人(個別に通知します)
	13日(木)	町民体育館	13:00~16:00	
	17日(月)	西部地域健康センター	13:30~15:00	
	24日(月)	東部地域健康センター	13:30~15:00	
1歳6ヵ月児健康診査	11月2日(水)	中央ふれあい館	10:00~11:30	☎平成21年12月1日~平成22年3月31日生まれの人(個別に通知します)
	14日(金)	町民会館	(受付時間) 13:00~13:30	
健診結果説明会	27日(木)	西部地域健康センター	(受付時間) 13:15~13:30 (実施時間) 13:30~15:00	☎10月14日(金)までに健康課へ
	17日(月)	西部地域健康センター	(受付時間) 13:15~13:30 (実施時間) 13:30~15:00	
健診結果説明会	24日(月)	東部地域健康センター	(受付時間) 9:45~10:00 (実施時間) 10:00~11:30	☎実施日1週間前までに健康課へ
	28日(金)	中央地域健康センター	(受付時間) 9:45~10:00 (実施時間) 10:00~11:30	
母親学級	21日(金)	中央地域健康センター	(受付時間) 13:15~13:30 (実施時間) 13:30~15:00	妊娠中に気を付けること、母乳のお話、マタニティストレッチなど。動きやすい服装でお越しください。(母子健康手帳をご持参ください)
ポリオ予防接種	26日(水)	町民会館	(受付時間) 13:10~14:00	☎2回のポリオ予防接種がまだの3ヵ月以上90ヵ月未満の乳幼児 投与前後1時間の飲食は控えてください。(母子健康手帳と予防接種予診票をご持参ください)
スマイルキッズ。	28日(金)	中央地域健康センター	15:00~16:30	やきいも大会 ☎健康課 ☎855-1755
離乳食教室	31日(月)	西部地域健康センター	(受付時間) 13:15~13:30 (実施時間) 13:30~14:30	☎4~7ヵ月ごろの乳児と保護者 栄養士が主に準備期から慣れてきたころまでの内容を中心に紹介します。保護者の試食もあります。
乳がん予防講演会	11月7日(月)	西公民館	13:30~15:30	県立広島病院乳腺外科の医師などを迎え、予防法から治療法まで幅広く学びます。

当番医

10月16日 豊田医院 ☎854-2181 11月6日 児玉クリニック ☎855-4700
 10月23日 高橋整形外科クリニック ☎854-2222 11月13日 藤田小児科医院 ☎854-0707
 10月30日 はまもと皮ふ科 ☎855-2662

※電話番号、特に局番をよくお確かめの上、おかけください。
 ※急な当番医の変更があった場合は記載と異なることがありますのでご了承ください。

※広報「くまの」では、町民の皆さんのお宅に広報が届くまでの期間を考慮して、おおむね発行月の11日以降から翌月10日までの行事のお知らせを掲載しています。



インフルエンザを予防しよう



昨年度までの新型インフルエンザ(A/H1N1)は、4月1日から名称が季節性インフルエンザに変わりました。

インフルエンザの感染力は非常に強く、日本では毎年約1万人、約10人に1人が感染しています。



●インフルエンザはどうやってうつるの

飛沫感染と接触感染の2種類があります。

飛沫感染は、感染した人がせきなどをする事で飛んだウイルスを、別の人が口や鼻から吸い込んでしま

い体内に入り込むことです。接触感染は、手がウイルスのついた場所に触れ、その後、粘膜などを通じてウイルスが体内に入り感染することです。

●インフルエンザがうつらないようにするためには
 手洗いを心がけましょう。特に消毒液での洗浄が効果的です。

予防接種は発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。ただし、ワクチンの効果が持続する期間は5ヵ月です。また、流行するウイルスの型も変わるので毎年定期的に接種することが望まれます。

普段からの健康管理も重要です。栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めておくこともインフルエンザの発症を防ぐ効果があります。

●インフルエンザにかかったとき、特に気を付けることは
 「他人にうつさない」ことが大事です。
 感染予防のため1時間に

1回程度、短時間でも部屋の換気を心がけましょう。せきが出るときは、マスクをつけましょう。

インフルエンザに感染した人と接するときには念のためマスクを着用し、こまめに手を洗いましょう。熱が下がって症状が治

まっても、他の人にうつす可能性があります。2日ほど自宅療養することが望ましいでしょう。

インフルエンザの感染力は強く、このような対策を行っている家庭内での誰かにうつってしまうことがあります。家族の一人ひとりがインフルエンザ対策に取り組むことが大切です。

●せきエチケットを心がけましょう
 せきやくしゃみをするときは他の人から顔をそらすか、ティッシュなどで口と鼻を覆いましょう。

☎健康課 ☎855 - 1755



くまの歌壇

呉歌人協会会長 山本敦治 選

今月の歌壇賞
 風に伏し雨に打たれし朝顔の
 ほどけし花の強き眼差し 渡邊京子
 【講評】
 朝顔の生態を擬人的詠まれてある中に作者独自の視点がある。「ほどけし花」の表現には心の広がりを感じる。「強き」は具象表現にしたい。

入選作品
 窓越しに夏の木立の末揺れて
 昼寝の脚は涼風を待つ 北木邦子
 緑なすカーテン造りの苦瓜を
 植えて涼しや味も頼もし 進藤 幸美
 「忠実ですのお」畑打つ我にかかる声 臺 信
 艶の良き頬して媪は九十六歳
 「あつと言う間の一生」と言う 林 幸子
 桜桃の青葉陰落ち静かなり
 春の盛りの子等の声なく 大杉 徳子
 梅雨の間の墨の香りの清々し
 癒されし心筆に伝いぬ 小川 豊子

皆さんからの短歌を募集(1人2作品まで)。住所、氏名、年齢連絡先を記載の上、10月21日(金)までに総務課必着。応募方法は不問。Eメールのタイトルは「短歌俳句係」。

☎・☎731・4292 熊野町中溝一丁目1番1号 総務課法制情報グループ (joho@town.kumanohiroshima.jp) ☎850・5601