

☎健康増進課(中央保健センター)☎②72112

各庁舎市民福祉課 表郷☎②2114 大信☎④2114 東☎③2116

## ■SIDS (乳幼児突然死症候群)

元気だった赤ちゃんが事故や窒息ではなく、眠っている間に突然亡くなってしまふのがSIDSです。

生後6か月までの発症率が高く、冬季に発症件数が多いと言われています。

### <SIDSをなくすために>

#### ●あおむけ寝で育てましょう

あおむけ寝の場合に比べ、うつぶせ寝の方が、SIDSの発症率が高いことが分かっています。うつぶせ寝がSIDSを引き起こすものではありませんが、医学

上の理由でうつぶせ寝をすすめられている場合以外は、あおむけに寝かせるようにしましょう。

#### ●たばこはやめましょう

たばこは、SIDS発症の大きな危険因子です。両親が喫煙する場合、喫煙しない場合の約4.7倍もSIDSの発症率が高いという研究結果もあります。妊婦自身の喫煙はもちろんのこと、妊婦や赤ちゃんのそばで喫煙をしないよう身近な人に協力を求めましょう。

## ■インフルエンザ予防

今年もインフルエンザの流行が予想されます。インフルエンザを予防するために、次のことを実践しましょう。

### <体調管理>

日ごろから十分な睡眠、バランスの良い食事、適度な運動を心掛けましょう。

### <こまめな手洗い・うがいの励行>

外出後は、手洗い、うがいをしましょう。また、手ふきの共用はやめましょう。

### <せきエチケットの遵守>

発熱・せきなどの症状が出た場合には早めにマスクを着用し、せきやくしゃみをするときは、鼻や口をティッシュで覆い、他人への感染防止に努めましょう。

### <医療機関への受診>

症状が出た場合は、医療機関に連絡し、速やかに受診しましょう。

### <インフルエンザワクチンの接種>

ワクチン接種は重症化を防ぐために有効と言われ、接種後2週間から5か月程度まで効果があると言われています。

## ■12月の健康相談会等のお知らせ

市では、成人の方を対象に「健康相談」を行っています。お気軽にご相談ください。なお、健康手帳をお持ちの方は、持参してください。

実施日	開始時間	東地域会場
10日(火)	10:00～	坂本集会所
12日(木)	10:00～	北町公民館
13日(金)	10:00～	大竹公民館
16日(月)	10:00～	蔭ノ原公民館
18日(水)	9:00～	東保健センター
19日(木)	10:00～	刈敷坂公民館
20日(金)	10:00～	蕪内公民館

実施日	開始時間	白河地域会場
18日(水)	13:30～	中央保健センター

実施日	開始時間	大信地域会場
4日(水)	9:30～	大信保健センター

実施日	開始時間	表郷地域会場
9日(月)	9:30～	高木集会所
11日(水)	13:30～	三森公民館
12日(木)	9:30～	内松集会所
16日(月)	9:30～	表郷保健センター

※急病者のための制度です。 ▶診察時間 午前9時～午後5時

小児科	病・医院名	住所	電話番号
1日(日)	わたなべ子どもクリニック	老久保	②12166
8日(日)	おかざきクリニック	新白河	③2551
15日(日)	岡崎小児科内科医院	結城	③7811
22日(日)	関 医 院	横 町	③3003
23日(祝)	樋口小児クリニック	矢吹町大久保	④2040
29日(日)	みうら小児クリニック	白 坂	②81001
31日(火)	白河厚生総合病院	豊 地	②2211

内科・外科	病・医院名	住所	電話番号
1日(日)	よこむら整形外科クリニック	老久保	②1455
8日(日)	吉田 外 科 医 院	年貢町	③4033
15日(日)	穂 積 医 院	中 町	②5101
22日(日)	わたなべ内科医院	新白河	②1531
23日(祝)	渡 部 医 院	矢吹町文京町	④4111
29日(日)	ありがクリニック	北中川原	②1311
31日(火)	白 河 病 院	六反山	③2700

《変更前》 《変更後》

23日(祝) らくらく医院→野村貫成堂クリニック(新白河) ☎③3071

24日(日) 野村貫成堂クリニック→らくらく医院(大信町屋) ☎④5333