

こどもは保健センターです

こんにちは保健センターです



乳がん検診実施中

カゼを予防する食事・免疫力を高める食生活を

猛暑が過ぎ、過ごしやす
い秋はあつという間。寒い
冬がやって来ます。空気が
乾燥してくるこの季節、「あ
れ、カゼかな？」と体調の
変化をうたがうことが多く
なりますね。

ほとんどのカゼは、のど
や鼻などの粘膜から侵入し
てくるウイルスが原因で起
こりますが、これに栄養不
足、疲労、睡眠不足などが
重なると、抵抗力が落ち、
カゼを引きやすくなります。

カゼを予防するためには、
日頃から体の免疫力を高め
る生活をするのが大切で
す。

○食生活のポイント

①肉や魚・大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品を十分に

たんぱく質は、体の抵抗
力をつけるために欠かせな
い栄養素です。毎食、いず
れかの食材を献立の中にと
り入れましょう。

②ビタミンA・ビタミンCの摂取により皮膚や粘膜を強化

ビタミンAは、ほうれん
草・小松菜・春菊・人参・
南瓜などの緑黄色野菜に、
ビタミンCは、果物に多く

含まれます。

野菜は加熱調理すること
により、かさが減って食べ
やすくなります。この時期、
鍋物や汁物などにすると、
生で食べるよりも多くの野
菜がとれ、体を温める効果
もあるのをおすすめです。

この時期の果物としては、
かきやみかんにビタミンC
が多く含まれていますので、
食後のデザートやおやつに
いかがでしょうか。

③1日3回、栄養バランスのとれた食事を

1回の食事であるべく多
くの食品を料理に使用する
ようにし、主食・主菜・副
菜をそろえるようにします。

また、毎日決まった時間
に食事をするので、体の
リズムがつき体調を整えや
すくします。逆に、朝食を
抜いたり無理なダイエット
は、体の抵抗力を落とすこ
とがあります。

もちろん、食事だけでな
く、手洗いやうがい・適度
な運動と十分な睡眠もカゼ
予防には大きな効果があり
ます。毎日の食生活で体調
を整え、寒い冬を元気に過
ごしたいものです。

小児用肺炎球菌ワクチンが新しくなりました

小児用肺炎球菌ワクチン
としてこれまで使用されて
いたプレベナー（沈降7価
肺炎球菌結合型ワクチン）
には7種類の肺炎球菌の成
分が含まれていましたが、
11月1日より導入されたプ
レベナー13（沈降13価肺炎
球菌結合型ワクチン）には
新たに6種類が追加され、
計13種類の肺炎球菌の成分
が含まれます。

これにより、従来よりも
多くの種類に対して予防効
果が期待できると考えられ
ています。

不活化ワクチンなので、
接種回数が多い程免疫力が
強くなります。

定期予防接種として5歳
まで接種可能ですが、接種
開始年齢が遅くなると接種
回数が減ってしまうので、
生後2か月になったらすぐ
にワクチン接種を始めまし
ょう。

ママになろう！ハッピーム

妊婦さん同士、一緒に学
ぶ楽しいつどいの場です。
妊娠・出産・子育てへの
不安がある方、「身近に妊
婦さんや子育て中の人がい
ない。」という方、お待ち

しています。妊娠中のひと
ときを、楽しく過ごしませ
んか。

とき 11月14日(木)、20日
(水)、29日(金)

※3日間の日程で行います。
都合のつく日程のみの参加
も可能です。

11月29日(金)は、パパやお
ばあちゃんなどの家族の参
加も可能です。

対 象 市総合保健福祉セ
ンター

出産予定日が平成26年1
月から3月の方(予定日
が異なる場合も参加でき
ます。)

定 員 20人(先着順)

内 容 助産師のお話、フリフリ
マタニティー体操、助産師
をかこむ座談会、先輩ママ
&赤ちゃんとのふれあい、
調理実習、歯の話、お風呂
の入れ方など

費 用 調理実習のみ材料
費 300円

申込期限 11月11日(月)

すくすく相談※要予約
保健師・栄養士・歯科衛
生士が、育児に関するさま
ざまな相談に応じています。
相談は無料です。

とき 11月18日(月)
午後1時30分

3時

対 象 市総合保健福祉センター
1歳6カ月未満の
お子さんとその保
護者

持ち物 母子健康手帳、バ
スタオル

子ども医療費助成受給券発
行申請の手続きはお済みで
すか

平成24年12月1日から子
ども医療費助成として中学
校3年生までのお子さんに
子ども医療費助成受給券を
発行しています。

申請手続きがお済みでな
い方は、必ず申請をお願い
します。

原爆被爆二世健康診断を
実施します

県では、原爆被爆二世に対
する健康診断を実施します。
対象者

原爆被爆者の実子で、県
内に住所があり、希望さ
れる方

実施期間 平成26年2月28日まで

申込期限 平成26年1月31日(必着)

申込方法など詳しくは、
千葉県健康福祉指導課 ☎2
3-2349へ。

市の公共施設の一室を子育て親子の交流の場として開放しています

○市総合保健福祉センター開放日

- 11月1日(金)・6日(水)・
- 11日(月)・13日(水)・
- 15日(金)・18日(月)・
- 22日(金)・25日(月)・
- 27日(水)・29日(金)

○市スポーツプラザ開放日

- 11月1日(金)・8日(金)・
- 13日(水)・15日(金)・
- 27日(水)・29日(金)

【開放時間】 午前9時～午後4時

【使用の注意事項】

- 特定の団体のみでの使用はできません。
 - 事故やケガなどには十分注意してください。
- 詳しくは、市役所児童家庭課 ☎443-1693へ。