1月の乳幼児健康診査・学級日程

▶ところ…健康管理センター

問子育て支援課
☎20・4215　FAX20・4201

子育て情報の動画も配信中

HP すくすくネット かしわざき

市HP 子どもの健診 学級

◆出産前のパパママセミナー(要電話予約)

▶内容…妊娠中の過ごし方や父親の役割など、情報提供や体験をします。
▶とき…13:15～13:30受け付け、13:30開始
▶持ち物…母子健康手帳

対象	日	申込期限
妊娠6～7カ月の妊婦	13㈬	7㈭
妊娠7～9カ月の妊婦と夫	9㈯	6㈬

◆すくすく広場(要電話予約)

▶内容…ふれあい遊びや情報交換を通し、お母さん同士の交流の場にもなっています。
▶時間…9:15～9:30受け付け、9:30開始
▶持ち物…母子健康手帳、バスタオル

対象	対象誕生月	日	申込期限
2カ月児	令和2(2020)年11月	15㈮	12㈫
5カ月児	令和2(2020)年8月	8㈮	5㈫
12カ月児	令和2(2020)年1月	14㈭	8㈮

◆2歳児子育てと歯科相談(要電話予約)

▶とき…19㈫の9:15～9:30受け付け、9:30開始
▶対象誕生月…平成30(2018)年12月
▶持ち物…母子健康手帳、バスタオル
▶申込期限…14㈭

◆乳幼児健康診査

▶時間…12:50～13:50受け付け、13:00開始
▶持ち物…母子健康手帳、バスタオル、歯ブラシ(1歳6カ月児歯科のみ)
※1歳6カ月児歯科健診の受け付けは13:30まで。
※生まれた日が15日までのお子さんは前半に、16日以降のお子さんは後半に受診してください。

健診	対象誕生月	日	
		前半	後半
4カ月児	令和2(2020)年9月	13㈬	28㈭
10カ月児	令和2(2020)年3月	7㈭	21㈭
1歳6カ月児	令和元(2019)年6月	5㈫	26㈫
1歳6カ月児歯科	令和元(2019)年5月	6㈬	20㈬
3歳児(内科・歯科)	平成29(2017)年10月	14㈭	27㈬

※3歳児健診の対象誕生月が変わりました。

◆新型コロナウイルス感染症対策のお願い

●ご自宅での検温（参加者全員）
●マスクの着用（2歳未満児を除く）
●入館前の手指消毒
●内履きの持参（必要な方のみ。備え付けスリッパの使用を控えています）
※お子さん1人につき、保護者1人での参加にご協力ください。

健康

国民健康保険の健康優良家庭を表彰

▼表彰対象
●柏崎市国民健康保険に2人加入していて、平成30(2018)年度、令和元(2019)年度ともに医療機関などへ無受診で、国民健康保険税を完納している世帯＝17世帯
●柏崎市国民健康保険に3人以上が加入していて、令和元(2019)年度に医療機関などへ無受診で、国民健康保険税を完納している世帯＝3世帯

問国保医療課
☎21・2210
FAX24・7714

ノロウイルスに注意しましょう

▼特徴…ごく少量のウイルスでも感染力が非常に強く、人の腸管で増殖します。
▼主な感染経路
●ウイルスに汚染された食品、特にカキなどの二枚貝を十分に加熱せずに食べた場合
●感染者のふん便やおう吐物に直接またはトイレのドアノブなどを介して触れた場合
●床に飛散した感染者のおう吐物の飛沫を吸い込んだ場合
▼症状…感染から発症までの潜伏期間は1～2日で、腹痛、下痢、吐き気、嘔吐(おうと)などがみられます。通常3日程度で回復しますが、その後も1週間～1カ月程度ウイルスが便とともに排せつされます。
▼予防のポイント
●食事や調理をする前、トイレの後は、石けんでしっかり手を洗いましょう
●食品は、中心部まで十分に加熱しましょう
●調理器具は、洗浄、消毒し、常に清潔を保ちましょう
●感染者が使用した、食器、下着、トイレのレバー、ふた、ドアノブなども消毒しましょう
※家庭用塩素系漂白剤で消毒すると効果的です。消毒液の作り方は、市ホームページをご覧ください。

市HP 次亜塩素酸ナトリウム消毒液の作り方

問健康推進課
☎20・4213
FAX22・1077

※特に記載のないものは、申し込み不要、料金無料です。
※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止・延期・変更する場合があります。

歯の用心

柏崎市歯科医師会

問健康推進課
☎20・4213
FAX22・1077

フロスの方が、むしろ大切

口腔内をのぞくだけでは見つけることがとても難しいとされる虫歯の一つに、歯と歯が隣り合って接している面（隣接面）にできる虫歯、隣接面う蝕（しょく）と呼ばれるものがあります。

隣接面う蝕は、歯科医院の明るい照明の下で何とか見つけるか、歯のエックス線を撮るか、隣の歯が抜けたときや詰め物がとれた時に見つかるかです。通常は、かなり進行してから何かかんだ際に、虫歯の天井の部分が欠け、いきなり大きな穴ができてびっくりするという場合が多いです。

この恐ろしい隠れ虫歯である隣接面う蝕を予防できるのは何か？　それは歯ブラシでも歯間ブラシでもなく、フロス（糸ようじ）です。「歯と歯の間をフロッシングすることは、世界中のどんな歯ブラシや歯みがき剤よりも疾患の予防につながる」という言葉を、1800年初頭に活躍されたアメリカの歯科医師レヴィ・スピア・バームリーが残しています。アメリカ映画では時々フロスが登場する場面があります。

日本でもようやくフロスが普及してきましたが、まだまだ浸透していません。まだフロスをしたことがない方は、ぜひ今日からフロスを始めてください。「でも、フロスって難しそう、面倒そう」と思っている方も多いのではないでしょうか？　初日は上の前歯だけ、次の日は下の前歯だけというように、ゆっくり慣れていきましょう。コツをつかんでしまえば、1・2分で口全体のフロスができるようになります。難しいと諦めてしまわずに、糸がロール状になったフロスを使いましょう。その方が経済的です。

フロスをした時に詰め物が外れたら、詰め物と歯の間に新しい虫歯ができている場合が多いので、きちんと詰め直してもらいましょう。フロスの正しい使い方や、自分に合ったサイズは、かかりつけの歯科医院にご相談ください。

講座・教室

総合体育館の各種教室（1～3月）

▼①②申し込み…12月15日㈫の午前9時以降、受講料を直接、総合体育館へ（先着）。
※12月15日㈫の受け付けは午後7時まで。
▼注意…●電話・ファクスでの申し込みはできません
●代理申し込みは、2人分（1人につき1教室）まで受け付けます
●受講料の他に、毎回施設利用料（期間券あり）が必要です

問総合体育館
☎21・3751
FAX21・3753

HP
総合体育館スポーツ教室

①フィットネス教室昼の部・太極拳・ダンス・定期教室（全10回）

※12/28㈪までの申し込み人数によって開催を検討します。

	教室名・対象	期間	曜	時間	受講料(円)
フィットネス教室　昼の部	ゆるやかエクササイズ（中・高齢者）	1/18～ 3/22	月	9:50～10:50	3,500
	かんたんステップ（初級）	1/18～ 3/29	月	11:00～12:00	3,500
	エンジョイエアロ（初級）	1/ 5～ 3/30	火	9:50～10:50	3,150(全9回)
	骨盤呼吸体操	1/ 5～ 3/30	火	11:00～12:00	3,150(全9回)
	ゆっくりエアロ	1/ 5～ 3/30	火	13:30～14:30	3,150(全9回)
	ヨガ（午前）	1/13～ 3/17	水	9:50～10:50	3,500
	ZUMBA® （ズンバ）	1/13～ 3/17	水	11:00～12:00	3,500
	エアロ＆バランスボール	1/ 6～ 3/24	水	13:30～14:30	3,500
	スローステップ運動（初級）	1/ 7～ 3/18	木	9:50～10:50	3,500
	体幹（コア）運動	1/ 7～ 3/18	木	11:00～12:00	3,500
	そふとエアロ（45歳以上）	1/ 8～ 3/26	金	9:40～10:40	3,500
	姿勢改善ピラティス	1/ 8～ 3/12	金	11:00～12:00	3,500
	ゆっくりステップ	1/ 8～ 3/12	金	13:30～14:30	3,500
太極拳	太極拳（午後）	1/ 7～ 3/18	木	13:30～14:30	3,500
	太極拳（夜）	1/ 7～ 3/18	木	19:30～20:30	3,500
ダンス	ジュニアダンス（小学生）	1/ 8～ 3/19	金	18:30～19:30	3,500
	ジュニアストリートダンス(小学4年～中学生)	1/ 8～ 3/19	金	19:45～21:00	3,500
羶鑿	バレーボール	1/ 5～ 3/23	火	10:00～11:30	3,500
	シニアスポーツ（中・高齢者）	1/15～ 3/19	金	10:00～11:30	3,500

②フィットネス教室夜の部（全10回）

▶対象…15歳以上（中学生を除く）
▶内容…詳細は、ホームページをご覧ください。

③ワンデイレッスン（フリーに参加できる1回コース）

▶対象…中学生以上
▶内容…詳細は、ホームページをご覧ください。