

しんた21からのお知らせ

申し込み・問い合わせ
健康推進グループ(しんた21内・☎0100)

インフルエンザ・ノロウイルスに 気を付けましょう

《インフルエンザ》

予防のポイント

- 帰宅時、うがいや手洗いをする
- 部屋の湿度を50～60%に保つ
- 人込みへの外出を控え、外出時にはマスクを着用する
- 咳、くしゃみが出るときは、鼻や口をおさえる

《ノロウイルス》

感染力が強く、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状がでます。症状が1・2日続いた後に回復しますが、数週間はふん便の中にウイルスの排せつが続くことがあります。

予防のポイント

- しっかりと手洗いをする
- 食品(貝類)は十分に加熱する
- ふん便や嘔吐物の処理には使い捨てのマスクと手袋を着用する
- 嘔吐物で汚れた床などは、漂白剤を含ませた布で浸すようにふく
- じゅうたんなどは、85度で1分以上スチームアイロンをかける

※消毒には、家庭用塩素系漂白剤が効果がありますが、換気を十分に行いましょう。

平成21年度がん検診実施医療機関廃止 のお知らせ

医療機関名	住所
愛生マタニティークリニック	室蘭市中島町1-24-11
室蘭船員保険診療所	室蘭市海岸町1-103

看護職就職促進セミナーを開催します ～市主催『再就職支援セミナー』～

育児などの事情で、臨床現場から離れている看護師さんに、講義や演習、病院実習などを実施するセミナーを開催します。

最新の情報や知識・技術を学び、現場復帰に役立ててみませんか。

▶開催日・時間・場所・内容

開催日	時間	場所	内容
(1日目) 1月18日(月)	9時～12時	婦人センター	講義：看護の動向(感染対策・リスクマネジメント・看護倫理)
	13時～16時	登別厚生年金病院	点滴のルート確保と固定方法、輸液ポンプ・微量注入器の使用方法、血糖測定・採血
(2日目) 1月19日(火)	9時～12時	登別厚生年金病院	救急蘇生(蘇生人形を使用)、心電図
	13時～14時		吸引・胃ろう管理
	14時～16時		口腔ケア
(3日目) 1月20日(水)	10時～11時	登別厚生年金病院	移動・移乗のコツ

▶対象 未就業の正・準看護師

▶定員 20人(申込順)

▶参加料 無料

▶申し込み 1月12日(火)までに電話でお申し込みください

献血にご協力ください

▶日時 12月28日(月) 9時30分～12時15分、13時30分～16時30分

▶場所 ポスフル登別店



健康相談 診査

診査・相談名	月 日	対 象	内 容	持 ち 物
4 カ月児健康診査	1月21日(木)	8月16日～9月15日 生まれのお子さん	診察、身体計測、栄養相談・育児相談	母子健康手帳、バスタオル、替えオムツ
8 カ月児健康相談	1月27日(水)	5月生まれのお子さん	身体計測、栄養相談・育児相談、遊びの紹介	母子健康手帳、バスタオル、替えオムツ
1歳6 カ月児健康診査	1月13日(水)	平成20年6月生まれのお子さん	診察、歯科検診、身体計測、栄養相談・歯科相談・育児相談、フッ素塗布(希望者800円)	母子健康手帳、お子さんの歯ブラシ
3 歳児健康診査	1月7日(木)	平成18年12月生まれのお子さん	診察、歯科検診、尿検査、身体計測、栄養・歯科相談・育児相談	母子健康手帳、お子さんの歯ブラシ
乳幼児健康相談	1月27日(水)	育児相談を希望する方	発育・発達・育児などの相談、栄養相談	-

※4 カ月児健康診査、8 カ月児健康相談、1歳6 カ月児健康診査、3 歳児健康診査の時間は、対象となる家庭に通知します。なお、乳幼児健康相談は、事前にお電話で申し込みください。