

インフルエンザなど感染症に注意

問 健康ほけん課健康づくり班 ☎22-9125

県北保健所におけるインフルエンザの発生状況は、2月3日の週で、1医療機関当たり18人の患者報告があり、警戒レベルが継続中です。今後も一層の注意が必要です。

また、新型コロナウイルス感染症の予防法については、インフルエンザの予防法と同じといわれていますので、以下のことに心がけましょう。

かからないために

- ①外出後の手洗いとうがい
- ②室内を乾燥させない



- ③定期的な換気
- ④十分な栄養と休養
- ⑤咳・くしゃみが出たらマスクを着用するなど「咳エチケット」の徹底
- ⑥できるだけ人ごみの多い場所を避ける



なお、新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口は、平日は県北保健所(☎57-3933)、土・日・祝日は長崎県相談センター(☎080-3565-2602 または ☎080-3499-8865)です。

今月の持タネ

こころの健康を守るために

問 健康ほけん課健康づくり班 ☎22-9125

日本の自殺者数は平成24年以降年間2万人超

暮らしや仕事の悩み、人間関係のストレスなどを一人で抱え込み誰にも相談できず心理的に追い込まれた結果「自殺でしか解決できない」と思い込んでしまうケースがあります。

こころの不調に気づいていますか？

まじめで責任感が強い、頑固、他人の評価が気になり頑張りすぎる人は、ストレスをためやすいとされています。こころに不調が起これると下記のような症状が現れることがあります

精神面の症状	体の症状
・悲しい、落ち込む	・朝、起きられない
・自信がなくなる	・疲れやすい
・不安になる	・食欲がない
・何もしたくない	・不眠の状態が続く
・自分を責める	・下痢・便秘
・判断力が鈍る	・頭痛、めまい、微熱

SOSを出す(助けを求める・相談する)

解決が難しい問題や悩みは誰にでもあるものです。問題や悩みに直面した時は誰かに相談し、

助けを求めましょう。助けを求めることは、恥ずかしいことではありません。



上手に気持ちを伝えるポイント

- ①自分の気持ちに正直になる
- ②相手の気持ちも大切に
- ③内容は簡潔に穏やかに話す
- ④自分の意見ははっきりという
- ⑤相手の意見に耳を傾ける
- ⑥ダメなことはダメと伝える

専門相談窓口	
長崎いのちの電話	☎095-842-4343
長崎こころの電話	☎095-847-7867
県北保健所精神保健福祉相談	☎57-3933

子育て・健康応援コーナー

このコーナーでは、子育てや健康に関する旬な情報を「お知らせ」します。特定健診やがん検診などの日程は、対象者に配布している「平戸市健(検)診日表」をご覧ください。



3月の各種相談および赤ちゃんの健診など

問 とも未来課母子保健班 ☎22-9136

日にち	ところ	種類および受付時間
3月3日(火)	平戸市福祉保健センター(田平町)	妊母 13:00~13:30
3月4日(水)	平戸市福祉保健センター(田平町)	3 12:30~12:45
3月6日(金)	大島村公民館	乳 12:30~13:00 1 3 13:00~13:30
3月11日(水)	平戸市福祉保健センター(田平町)	1 12:30~12:45
3月13日(金)	生月船員福祉会館	1 3 12:45~13:15
3月17日(火)	平戸市福祉保健センター(田平町)	乳 13:00~13:30

乳 乳児健診 1 1歳6カ月児健診 3 3歳児健診 妊 妊婦健康相談 母 母子健康相談

親子で遊んで、ママ友作ろう(就学前交流の場)

※開所時間などの詳しい情報は、子育て応援ガイドブック「おひさま」をご覧ください。

施設名	連絡先	施設名	連絡先	施設名	連絡先	施設名	連絡先
トコトコ (田平:保健センター)	57-1943	中津良保育所 (南部:中津良保育所)	27-0475	よちよちクラブ (生月:山田児童館)	53-1759	おひさまひろば (田平:平戸口社会館)	57-0236
あいちゃん広場 (北部:愛の園保育所)	22-2244	堤保育園 (南部:堤保育園)	27-1084	めばえキッズ (生月:認定こども園めばえ)	53-0496	さくらんぼ広場 (田平:若葉保育園)	57-3028
子育てエレン.C (北部:平戸幼稚園)	22-2810	小鳩保育園 (南部:小鳩保育園)	27-0333	生月認定こども園 (生月:生月認定こども園)	53-1079	はなぞの広場 (田平:花園保育園)	57-0744
かもめネットワーク (北部:しおかこども園)	22-3360	津吉保育園 (南部:津吉保育園)	27-0222	やよいプレイランド (田平:やよい幼稚園)	57-0789	しまっこ広場 (大島:大島村保育所)	55-2006
みのりの樹1 (北部:みのりこども園)	22-2575						

3月の休日当番医(診療時間:午前9時~午後5時)

問 平戸市医師会 ☎20-0011

日にち	医療機関	住所	連絡先
3月1日(日)	青洲会病院	平戸市田平町山内免612番地4	57-2155
3月8日(日)	柿添病院	平戸市鏡川町278番地	23-2151
3月15日(日)	北川病院	平戸市浦の町737番地	22-2344
3月20日(金・祝)	柿添病院	平戸市鏡川町278番地	23-2151
3月22日(日)	青洲会病院	平戸市田平町山内免612番地4	57-2155
3月29日(日)	柿添病院	平戸市鏡川町278番地	23-2151

いざというとき

子どもが急な病気になったら

●小児救急電話相談センター
(受付時間18:00~8:00)
※土日祝日は24時間対応
☎#8000 または ☎095-822-3308

救急医療機関のことは

●平戸市消防本部
☎22-4199
※電話番号を間違いないよう注意してください。