

令和4年度 平日版両親学級(予約制)のご案内

ご妊娠おめでとうございます。保健相談所では、安心して出産・子育てができるように両親学級を開催しています。ぜひご参加ください。ママだけ・パパだけのご参加も歓迎です。

[内 容]

第1回(妊娠編) 対象: 次頁をご確認ください

13:30~1時間程度(受付13:15~13:30)7組(申込順)

- 母子保健制度のご案内
- 妊娠中の食生活のポイント
- 赤ちゃん和妈妈のお口の健康
- 子ども家庭支援センターのご紹介

第2回(妊娠編) 対象: 次頁をご確認ください

13:30~1時間程度(受付13:15~13:30)7組(申込順)

- 妊娠中のからだの変化・お産の準備と経過
- 赤ちゃんを迎える準備※次頁の注意事項2)を必ずご確認ください

第3回(産後編) 対象: 次頁をご確認ください

13:30~1時間程度(受付13:15~13:30)7組(申込順)

- 産後のからだと授乳のこと※ストレッチを含む内容ですので動きやすい服装でお越しください
- 赤ちゃんとの生活
- 赤ちゃんおはなし会

[持 ち 物]

第1回:塩分測定のための汁物(希望者のみ)漏れないよう密閉できる容器に入れてお持ちください(目安量:5cc程度)、

母子健康手帳、筆記用具、水分補給できるもの

第2回:母子健康手帳、筆記用具、水分補給できるもの

第3回:母子健康手帳、バスタオル、赤ちゃんに必要なもの

[予約方法]

予約開始日(※次頁参照)より電話で深川保健相談所へ

[会場・ご予約・お問合せ]

深川保健相談所 江東区白河3-4-3-301

電話 03(3641)1181 FAX 03(3641)5557

〈深川保健相談所の管轄地区〉

清澄・常盤・新大橋・森下・平野・三好・白河・高橋・佐賀・永代・福住・深川・冬木・門前仲町・富岡・牡丹・古石場・越中島・千石・石島・千田・海辺・扇橋・猿江・住吉・毛利・木場・東陽・新砂(1丁目1番)・南砂(2丁目1番1号~5号・5番~7番)

[開催日程・申込期間]

	開催日(金)	対象	予約開始日	
第1回	令和4年	9月9日	令和4年11月1日以降出産予定の初産婦とそのパートナー	8月29日(月)
		10月14日	令和4年12月1日以降出産予定の初産婦とそのパートナー	10月3日(月)
		11月11日	令和5年1月1日以降出産予定の初産婦とそのパートナー	10月31日(月)
		12月9日	令和5年2月1日以降出産予定の初産婦とそのパートナー	11月28日(月)
	令和5年	1月13日	令和5年3月1日以降出産予定の初産婦とそのパートナー	12月26日(月)
		2月10日	令和5年4月1日以降出産予定の初産婦とそのパートナー	1月30日(月)
		3月10日	令和5年5月1日以降出産予定の初産婦とそのパートナー	2月27日(月)
第2回	令和4年	9月16日	令和4年11月～12月出産予定の初産婦とそのパートナー	9月5日(月)
		10月21日	令和4年12月～令和5年1月出産予定の初産婦とそのパートナー	10月7日(金)
		11月18日	令和5年1月～2月出産予定の初産婦とそのパートナー	11月7日(月)
		12月16日	令和5年2月～3月出産予定の初産婦とそのパートナー	12月5日(月)
	令和5年	1月20日	令和5年3月～4月出産予定の初産婦とそのパートナー	1月6日(金)
		2月17日	令和5年4月～5月出産予定の初産婦とそのパートナー	2月6日(月)
		3月17日	令和5年5月～6月出産予定の初産婦とそのパートナー	3月6日(月)
第3回	令和4年	9月30日	令和4年6月生まれの第1子の赤ちゃんとその両親	9月12日(月)
		10月28日	令和4年7月生まれの第1子の赤ちゃんとその両親	10月17日(月)
		11月25日	令和4年8月生まれの第1子の赤ちゃんとその両親	11月14日(月)
		12月23日	令和4年9月生まれの第1子の赤ちゃんとその両親	12月12日(月)
	令和5年	1月27日	令和4年10月生まれの第1子の赤ちゃんとその両親	1月16日(月)
		2月24日	令和4年11月生まれの第1子の赤ちゃんとその両親	2月13日(月)
		3月24日	令和4年12月生まれの第1子の赤ちゃんとその両親	3月13日(月)

[注意事項]

1)当日は体調のチェックリストにご記入をお願いしております。来所される方とその同居のご家族について、該当する項目がある場合はご参加をお断りしております。下記(4)をご確認いただき、該当するものやご不明な点がありましたら、来所前にご連絡ください。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、以下の点にご協力ください

- (1)来所の際には、マスクの着用及び体温測定をお願いいたします。
- (2)当日入り口で実施している検温の際に発熱等が認められた場合は入室をお断りすることがあります。
- (3)感染拡大防止のため会場は換気しておりますので、調節しやすい服装でお越しください。
- (4)参加者及び同居のご家族で以下に当てはまる方は、当日のご利用をお控えください。
 - ①現在、感染症を疑う以下の症状がある。
発熱(平熱より高い体温、または体温が37.5℃以上を目安)咳、呼吸困難、全身倦怠感、咽頭痛、鼻汁、鼻閉、頭痛、関節痛、筋肉痛、下痢、嘔気、嘔吐、味覚障害、嗅覚障害などの症状がある
 - ②上記症状があり、内服治療中である。
 - ③過去7日間以内に上記症状がある。
 - ④諸外国への渡航歴があり、厚生労働省が示す待機期間内である。(およびそれらの方と家庭や職場内で接触歴がある)
 - ⑤過去7日間以内に同居者、職場、保育園・学校等の所属先で新型コロナウイルスの患者やその濃厚接触者との接触歴がある。
 - ⑥新型コロナウイルスの患者に濃厚接触があり、待機期間内(自主待機も含む)である。

2)第2回(妊娠編)で沐浴についての質疑応答を行います。事前に下記オンデマンド教材をご覧ください。いただいた上でご参加ください。

〈オンデマンド教材〉

URL→

<https://www.city.koto.lg.jp/261201/kodomo/ninshinshussan/ninshin/6884.html>

QRコード→

