

# Health Guide

各種相談、健診、予防接種の問い合わせは、  
町健康子ども課（☎82-3111内線615、605）  
へどうぞ。

8月号

各種健診・教室などについて、新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況により、延期や中止となる場合がありますので、ご了承ください。

## ○乳幼児健診・健康相談

場所：保健センター

名称	期日	受付時間	対象者
2歳児健康相談	2日	個別に通知します	令和2年3月21日 ～6月30日生まれ
3歳児健診	18日	個別に通知します	平成31年4月13日 ～令和元年6月10日生まれ
3～4カ月児健診	25日	午後0時50分～1時00分	令和4年4月11日 ～5月10日生まれ
6～7カ月児健診	25日	午後1時10分～1時20分	令和4年1月1日 ～1月31日生まれ
9～10カ月児健診	25日	午後1時00分～1時10分	令和4年10月11日 ～11月10日生まれ

▷持ち物 母子健康手帳、問診票、バスタオル、上履き  
※対象者には事前に通知しますが、該当月に受けられなかった場合に他の月でも受診できますので、ご連絡ください。

※定期健診時に、対象月齢以外のお子さんに関する育児相談も受け付けています。

◆問い合わせ 町健康子ども課子育て世代包括支援センター（内線605）へどうぞ。

## ○ハロー赤ちゃん教室

期日	場所	時間	対象者	内容
5日	保健センター 2階ホール	午前10時～午後1時	妊婦と	妊娠中の注意点や母乳育児に関すること
28日			その家族	お産の経過、夫や家族の役割など

ハロー赤ちゃん教室は、安心して赤ちゃんを迎えるための教室です。パパ・ママになる人のほか、家族の人の参加も大歓迎です。

▷持ち物 母子健康手帳、飲み物（水分補給のため）

▷申込期限 各開催日の前日（日曜日開催の場合は前々日）

◆申込先・問い合わせ 町健康子ども課子育て世代包括支援センター（内線605）へどうぞ。

## ○子育てサロン ※要予約（午前・午後各6組まで）

開催日	時間	場所
毎週木曜日	午前10時～11時半	オランダ島ハウス、
・金曜日	午後0時半～2時	保健センター



子育てサロンは、乳幼児の遊び場であり、保護者や妊婦がホッとできる場です。開催場所やサロンの様子は、ブログをご確認ください。

◆申込先・問い合わせ 町健康子ども課子育て世代包括支援センター（内線605）へどうぞ。

## ○健康2倍デー

期日	場所	時間	内容
18日	町まちなか交流センター	午前10時～正午	ちよび塩クッキング教室 ※参加費300円
31日	町中央公民館小ホール	午後1時半～3時	ぎっかけ運動教室 （脳卒中予防運動教室）

健康2倍デーは、手芸などの趣味の教室や筋力トレーニングなどの運動教室、減塩レシピの紹介する栄養教室など健康を増進するための各種教室を開催しています。

▷申込期限 各開催日の前日

◆申込先・問い合わせ 町健康子ども課健康づくり係（内線615）へ。

# 保健だより

## 夏本番 熱中症にご注意を

全国的に猛暑が続き、熱中症で多くの人が救急搬送されています。蒸し暑い梅雨の時期から多発し、特に梅雨明け直後など、体が暑さに慣れていないときは注意が必要です。これからが夏本番。しっかりと対策をして熱中症を予防しましょう。



### ◎対策は日常生活から

- ▶ 日中は汗をかいていなくても起床時や入浴前後、寝る前などにコップ1杯程度の水を飲みましょう。
- ▶ バランスの良い食事と適度な運動、規則正しい生活リズムで丈夫な体をつくりましょう。
- ▶ 通気性や吸水性が良い衣類を選び、帽子や日傘を活用しましょう。

### ◎室内でも対策は必要

- ▶ 室内にいるときも直射日光を避けて、カーテンやすだれを使用しましょう。
- ▶ 暑い日は、室温28℃・湿度70%を超えないようにエアコンや扇風機で調整しましょう。

### ◎外出するときは特に注意を

- ▶ 屋外で人と2m以上離れているときは、無理せずマスクを外しましょう。
- ▶ 気温が高い時間帯の外出はできるだけ避けて、屋外で活動するときは小まめに水分・塩分を補給し、休憩を取りましょう。

## ○ぴよぴよランド

期日	場所	時間	対象者
10日	町中央コミュニティセンター和室	午前10時～11時半	3カ月～1歳未満の子どもとその家族

ぴよぴよランドは、1歳未満のお子さんやその保護者同士がゆっくり交流できる場です。情報交換や育児相談を通じ、子育ての不安を解消しましょう。

▷持ち物 バスタオル、おむつ、着替え、飲み物

◆申込先・問い合わせ 山田町地域子育て支援センター（☎070-4394-3329）へどうぞ。

## ○とことこランド

期日	場所	時間	対象者
3日、17日	町中央コミュニティセンター和室	午前10時～11時半	幼稚園や保育園に入園していない乳幼児とその家族

とことこランドは、未就園児親子が交流し、子育ての悩み相談などができる場です。

◆申込先・問い合わせ 山田町地域子育て支援センター（☎070-4394-3329）へどうぞ。

## ○おでかけ広場

期日	場所	時間	対象者
8日、24日、29日	町中央コミュニティセンター和室	午前10時～11時半	未就園児とその家族
4日	船越保育園		

◆問い合わせ 山田町地域子育て支援センター（☎070-4394-3329）へどうぞ。

