

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605、615）
へどうぞ。

保健だより

8月号

○乳幼児健診・健康相談 場所：町保健センター

名称	期日	受付時間	対象者
3～4カ月児健診	21日	午後0時50分～1時00分	令和5年4月生まれ
6～7カ月児健診		午後1時00分～1時10分	令和5年1月生まれ
9～10カ月児健診		午後1時00分～1時10分	令和4年10月生まれ
3歳児健診	22日	午後0時20分～0時40分	令和2年4月6日～7月5日生まれ

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は他の月でも受診できますので、ご連絡ください。
※健診時には、対象月齢以外の子どもの育児相談も受け付けていますのでお気軽にお声がけください。
▷持ち物 母子健康手帳、問診票、バスタオル、上履き
◆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※要予約

期日	場所	時間	対象者	内容
18日	町保健センター 2階ホール	午前10時～正午	妊婦と その家族	妊娠中の注意点や母 乳育児などのこと

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。パパやママになる人のほか、家族の人も参加できます。
▷持ち物 母子健康手帳、飲み物(水分補給のため)
▷申込期限 8月17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

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



子育てサロンは、乳幼児の遊び場です。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
3日	町まちなか交流センター	午前10時～正午	手を動かしさおでんせ ※参加費300円
18日	町保健センター 2階ホール	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、減塩レシピを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 各開催日の前日まで
◆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。

○なかよしの森（おでかけ広場）

期日	場所	時間	対象者
3日、10日、17日、24日、31日	織笠コミュニティセンター	午前10時～11時半	未就園児とその家族
4日、18日、30日	町中央コミュニティセンター和室		
4日	山田幼稚園		
7日、21日、28日	山田町第一保育所		
25日	船越保育園		

なかよしの森は、未就園児とその家族が交流する場です。
◆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。

正しい知識を身に付け 熱中症から身を守ろう



近年「災害級の暑さ」と言われるほど、夏の暑さが厳しくなり、多くの人が熱中症で救急搬送されています。

熱中症になると、めまいや立ちくらみなどの症状が現れ、重症化すると意識障害やけいれんなどが起こり、命の危険もあります。正しい知識を身に付け、熱中症から身を守りましょう。

【熱中症を予防するためのポイント】

- ①こまめに水分補給を
 - ▶日中は汗をかいていなくても1時間おきにコップ1杯の水を飲みましょう。
 - ▶起床時や入浴前後、寝る前も水分補給のタイミングです。大量に汗をかく時は、経口補水液やスポーツドリンクを飲みましょう。
- ②室内でも対策は必要
 - ▶室内にいるときも直射日光を避け、カーテンやすだれを使用しましょう。
 - ▶暑い日は、室温28℃以下、湿度50～60%になるようエアコンや扇風機で調整しましょう。
- ③外出するときは特に注意を
 - ▶気温が高い時間帯の外出はできるだけ避け、屋外で活動するときは、複数人で活動し、具合の悪い人に気付ける環境をつくりましょう。
 - ▶通気性や速乾性、吸湿性の良い服装を心掛け、体温を冷やすための保冷剤や冷たいタオルなどの保冷グッズも利用しましょう。
- ④暑さに負けない体づくりと体調管理
 - ▶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。

○とことこランド

期日	場所	時間	対象者
2日、23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をする場です。
◆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。

○ぴよぴよランド

期日	場所	時間	対象者
9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する場です。
▷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。