

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

1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	15日	午後0時50分～1時00分	令和5年9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6月生まれ
9～10カ月児健診		午後1時00分～1時10分	令和5年3月生まれ

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

期日	場所	時間	対象者	内容
21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	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 来年1月19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 ・木曜日	午前10時～11時半 午後0時半～2時	オランダ島ハウス、 町保健センター



(QRコード)

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、右上のQRコードから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
12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
19日	町保健センター 2階ホール	午前10時～11時半	きっかけ運動教室 (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。

○自殺関連こころの相談、精神保健相談

名称	開設日	時間	場所
①こころの相談	23日	午前10時～正午	宮古保健所
②精神保健相談		午後1時半から	

「自殺関連こころの相談」では、うつ状態や不眠などでお悩みの人や自死遺族などの相談に保健師が対応します。

「精神保健相談」では、ストレスや不安、イライラなどの心の悩みに専門の医師が対応します。

▷申込期限 ①来年1月22日 ②来年1月19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。

冬場の入浴は「ヒートショック」に注意して

ヒートショックは、急激な温度変化によって血圧が大きく変動し、心筋梗塞や失神などを引き起こす健康被害です。特に温度差が生じやすい冬場の入浴時には、ヒートショックをきっかけに溺死する事例も少なくありません。入浴時は次のポイントに気を付けましょう。



《入浴時のヒートショックを防ぐ6つのポイント》

- ①脱衣室や浴室を暖める…服を脱いだ状態で「寒い」と感じない程度に脱衣室や浴室を暖めましょう。
- ②食事直後や飲酒時の入浴は控える…食後1時間以内や飲酒をしたときは、血圧が下がりやすいので、入浴は控えましょう。
- ③家族に声を掛けて入浴…異常があったときにすぐに家族が気付けるよう、声を掛けてから入浴しましょう。
- ④入浴前後は十分な水分補給…脱水状態では心筋梗塞や脳卒中を誘発するため、十分な水分を補給しましょう。
- ⑤湯船に入る前にかけ湯…急激な温度変化に伴う血圧変動を防ぐため、湯船につかる前にかけ湯をしましょう。
- ⑥湯温は41度以下に設定…お湯の温度が高いと血圧が上がり、心臓に負担がかかります。湯温は41度以下に設定しましょう。

○ぴよぴよランド

期日	場所	時間	対象者
17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。

○とことこランド

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	幼稚園や保育園に入園して いない乳幼児とその家族
24日	町中央公民館小ホール		

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。

○なかよしの森

期日	場所	時間	対象者
11日、18日、25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
12日、19日、31日	町中央コミュニティセンター和室		
15日、22日、29日	山田町第一保育所		
26日	とよまねこども園 ※給食試食会		

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。