

# 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		午後0時50分～1時00分	令和6年4月1日～20日生まれ
6～7カ月児健診	19日	午後1時00分～1時10分	令和6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5年10月生まれ
1歳6カ月児健診	21日	午後1時00分～1時10分	令和4年11月23日～令和5年2月21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 町健康子ども課子ども家庭センター(内線605)へ。

## ○ハロー赤ちゃん教室

期日	場所	時間	対象者	内容
7日	町保健センター 2階ホール	午前10時～午後3時	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6日  
 ◆申込先・問い合わせ 町健康子ども課子ども家庭センター(内線605)へどうぞ。

## ○子育てサロン

開催日	時間	場所
毎週火曜日・木曜日	午前10時～午後2時	町保健センター、オランダ島ハウス (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、ブログをご確認ください。  
 ◆問い合わせ 町健康子ども課子ども家庭センター(内線605)へ。

## ○健康2倍デー

期日	場所	時間	内容
1日	町中央コミュニティセンター	午前10時～正午	手を動かしさおでんせ ※参加費300円
9日	町保健センター 2階ホール	午後1時半～午後3時	きっかけ運動教室 (脳卒中予防運動教室)

健康2倍デーは、筋力トレーニングなどの運動教室や減塩レシピを紹介する栄養教室、居場所づくりの交流会など心身の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	8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 ①8月7日 ②8月6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。

## 正しい予防方法を身に付け 熱中症から身を守りましょう

近年、厳しい暑さが長く続き、熱中症で救急搬送される人が増えています。熱中症になると、目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、嘔吐などが起こり、命の危険もあります。正しい予防方法を身に付け、熱中症から身を守りましょう。

### 《熱中症を予防するために》

- ①暑い日は、エアコンや扇風機を使用し、室温28度以下、湿度50～60%になるように調整しましょう。
- ②喉が渇いていなくても1時間おきにコップ1杯分の水分補給をしましょう。また、入浴前後や就寝前、起床後なども水分補給をすることが大切です。
- ③通気性や速乾性のある涼しい服装を心掛けましょう。外出する時は、体温を下げるための保冷剤や冷たいタオルなどの冷却グッズを利用するほか、帽子や日傘などを活用し直射日光を避けましょう。
- ④バランスのいい食事と適度な運動、規則正しい生活リズムで暑さに負けない体を作りましょう。
- ⑤気温が高くなり熱中症の危険が高くなると、テレビやラジオなどで「熱中症警戒アラート」が発令されます。発令中はできるだけ外出を避けましょう。

## ○びよびよランド

期日	場所	時間	対象者
21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

びよびよランドは、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
7日、28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。

## ○なかよしの森(おでかけ広場)

期日	場所	時間	対象者
1日	織笠コミュニティセンター	午前10時～午後1時	未就園児とその家族
5日、9日、23日、26日、30日	町中央コミュニティセンター和室		
19日	山田町第一保育所		
27日	山田第二保育所		

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。