

保健だより

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。

12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8月生まれ
6~7カ月児健診	16日	午後1時00分~1時10分	令和6年4月21日~5月31日生まれ
9~10カ月児健診			令和6年2月生まれ
1歳6カ月児健診	4日	午後0時20分~0時40分	令和5年2月22日~5月27日生まれ
3歳児健診	10日	個別に通知します	令和3年8月1日~10月31日生まれ
4歳半児健康相談	26日		令和2年3月20日~6月26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。
▷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
6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 12月5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。

○ハローお孫ちゃん教室

期日	場所	時間	内容
1日	町保健センター 2階ホール	午前10時~正午	祖父母の役割や子育てなどの講話、沐浴やオムツ交換などの体験

ハローお孫ちゃん教室は、祖父母の役割や子育ての今と昔の変化などを学ぶ教室です。祖父母や祖父母になる予定の人のほか、家族なども参加できます。
▷持ち物 飲み物(水分補給のため)
▷申込期限 11月29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
5日	町中央コミュニティセンター	午前10時~正午	手を動かしさあでんせ ※参加費300円
13日	町まちなか交流センター		ちよび塩クッキング教室 ※参加費300円
20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、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。

入浴時は「ヒートショック」に注意



ヒートショックとは、急激な寒暖差によって血圧が大きく変動し、心疾患や脳卒中などを引き起こす原因の一つです。特に冬場の入浴時には、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7つのポイント》

- ①こんな時は入浴を控えましょう…食後1時間以内や飲酒後、体調が優れないときは入浴を控えましょう。
- ②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。
- ③家族に声を掛けて入浴…異常があったとき、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湯温と入浴時間を守ろう…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、湯船に入る時間は10分以内にしましょう。
- ⑥湯船に入る前にかけ湯…急激な温度変化で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。
- ⑦湯船からゆっくり出よう…急激な温度変化で立ちくらみを防ぐために、手すりなどにつかまりゆっくり立ち上がりましょう。

○びよびよランド

期日	場所	時間	対象者
11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
4日、25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
2日、9日、18日、20日、23日、27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
6日、13日	織笠コミュニティセンター		
16日	山田幼稚園		

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。

