

Health Guide

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

【8月号】

保健だより

○乳幼児健診

場所：保健センター

名称	期日	受付時間	対象者
3～4カ月児健診	27日	午後0時50分～1時10分	平成31年4月11日～4月30日生まれ
6～7カ月児健診	27日	午後1時10分～1時30分	平成31年1月11日～2月10日生まれ
9～10カ月児健診	27日	午後0時50分～1時10分	平成30年10月11日～10月31日生まれ
3歳児健診	6日	午後0時50分～1時10分	平成28年4月11日～5月30日生まれ

▷持ち物 母子健康手帳、問診票、バスタオル
※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。
※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
9日	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についてなど

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・ママになる人や、家族の人の参加も大歓迎です。参加を希望する人は、開催日前日までに申し込みください。

▷持ち物 母子健康手帳、母子健康手帳副読本
◆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。

○すくすく広場

期日	場所	時間	対象者
7日	町中央コミュニティーセンター和室	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親、祖父母
28日	同上	同上	同上

すくすく広場は、未就園児親子が交流する場です。参加を希望する人は、直接会場へお越しください。

◆問い合わせ 子育て支援センター(☎82-6099)へどうぞ。

○赤ちゃんらんど

期日	場所	時間	対象者
21日	子育て支援センター和室	午前10時～11時半	3カ月～1歳未満の子どもとその保護者

赤ちゃんらんどは、1歳未満のお子さんを持つ保護者同士が交流する場です。

▷持ち物 バスタオル、おむつ、着替え、飲み物
◆問い合わせ 子育て支援センター(☎82-6099)へどうぞ。

○出前ワイワイキッズ

期日	場所	時間	対象者
9日	町中央コミュニティーセンター和室	午前10時～11時45分	子どもとその保護者
19日	同上	同上	同上
26日	同上	同上	同上

出前ワイワイキッズは、未就園児親子が交流する場です。参加を希望する人は、直接会場へお越しください。

◆問い合わせ 子育て支援センター(☎82-6099)へどうぞ。

○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ーセンター	午前10時～正午	手を動かしさおでんせ ※参加費300円
8日	同上	同上	ちよび塩クッキング教室
22日	保健センターホール	午後1時半～3時	きっかけ運動 健康運動指導士による体操
29日	同上	午前10時～11時半	教室 体操(自主活動)

▷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。

熱中症にご用心!

熱中症と聞くと真夏の暑い日になるものと思われがちです。しかし、今の時期は体が暑さに慣れていないため、それほど暑くない日でも熱中症になる恐れがあります。次の熱中症対策を取り入れて、熱中症を予防しましょう。

～初夏からできる熱中症対策～

○適度な運動、栄養摂取を心がけ、筋肉を鍛えましょう!

体の中で水分を最も蓄えられる場所は筋肉です。筋肉を鍛えることが脱水予防につながります。

○睡眠のリズムを一定にしましょう!

毎日同じくらいの時間に就寝や起床をし、朝日を浴びましょう。

○水分はこまめに何度も飲むことを意識しましょう!

運動をしなくても、汗をかかなくても、こまめな水分補給を習慣づけましょう。

○車内での熱中症にも注意!

日差しの強い日は車内の温度が急上昇します。子どもやペットなどを車内に置き去りにするのはやめましょう。

○衣類を工夫して体温調節の手助けをしましょう!

吸水性・速乾性の下着を身に着け、風通しの良い服を選ぶなどし、外出するときは必ず帽子を被りましょう。

○4歳半児健康相談

場所：保健センター

期日	受付時間	対象
20日	午後1時～ ※個別通知で案内	平成26年12月1日～平成27年2月20日生まれ

心身の成長を確認するための大切な相談です。身体測定や問診、言葉の検査のほか、保健指導や栄養指導を行います。

◆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。

○各種予防接種の実施医療機関

医療機関	所在地	電話番号
後藤医院	長崎四丁目12-10	82-6690
近藤医院	飯岡9-23-1	82-3328

ヒブワクチン、小児肺炎球菌ワクチン、四種混合、不活化ポリオ、二種混合、麻しん風しん混合、BCG、水痘、日本脳炎、B型肝炎の予防接種を随時行っています。希望する人は、各医療機関へお申し出ください。

○こころの相談室、精神保健相談

名称	開設日	時間	場所
こころの相談室	8日	午前10時～	宮古保健所
精神保健相談		午後1時半～	

「こころの相談室」と「精神保健相談」では、ストレスやうつ状態、不眠、不安、いらいらなどの心の悩みに専門の医師が対応します。相談を希望する人は、1週間前までにお申し込みください。

◆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。

全血献血にご協力を

- ▷日程 7月22日(月)
- ▷時間 ▶①午前9時半～11時半▶②午後1時～4時
- ▷場所 町役場玄関前
- ▷献血できる人 16歳から69歳までの人(65歳～69歳の方は、60歳～64歳までの間に献血経験がある人)
- ◆問い合わせ 町健康子ども課健康管理係(☎82-3111内線612)へどうぞ。