

Health Guide

各種相談、健診、予防接種の問い合わせは、
役場保健福祉課健康づくり担当(☎82-3111内線165、166)へお気軽にどうぞ。

保健だより

◆4月の乳幼児健診

場所：保健センター

名称	期日	受付時間	対象者
6カ月児健診	17日	午後1時～1時半	平成19年9月生まれ
1歳6カ月児健診	〃	午後零時50分～1時20分	平成18年9月生まれ
3歳児健診	22日	〃	平成17年1月1日～2月16日生まれ
3カ月児健診	24日	〃	平成19年12月生まれ
10カ月児健診	〃	〃	平成19年6月生まれ

- 持参する物 母子健康手帳、赤ちゃん手帳、歯ブラシ(10カ月児健診から)、バスタオル
- 今まで該当月に受けていない人は、必ずおいでください。
- ※乳幼児の定期健診時に、対象月齢以外のお子さんの育児相談も行っています。ご希望の方は事前に役場保健福祉課健康づくり担当(内線166)へご連絡ください。

◆4月の各種教室

場所：保健センター

名称	期日	時間	対象者
ひよこ教室	18日	午前9時半～正午	言葉や運動の発達などで心配のある幼児

- ひよこ教室に参加を希望する方は、役場保健福祉課健康づくり担当(内線166)へご連絡ください。

◆4月のすくすく広場

期日	場所	時間	対象者
16日	織笠保育園	午前9時半～11時半	町内の幼稚園や保育園に入所していない乳幼児とその親、祖父母
23日	関口児童館		

- 参加を希望する方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(織笠保育園内☎82-6099)へ。

◆三種混合と麻しん、風しん、BCGの予防接種

実施場所	電話番号	実施場所	電話番号
井上医院	82-2956	近藤医院	82-3328
うらべ内科	82-0123	後藤医院	82-6690

- 予防接種を随時行っておりますので、ご希望の方は各医院の窓口へお申し出ください。

◆4月の精神保健相談

期日	時間	場所	担当嘱託医師
10日	午後1時～	宮古保健所	及川暁さん(宮古山口病院)

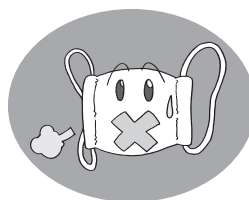
- 不眠や不安、認知症が心配など心の健康相談を専門の医師が行っています。ご希望の方は、前日までに役場保健福祉課健康づくり担当(内線166)へお申し込みください。

◆4月のエイズ相談・検査、肝炎検査

期日	受付時間	場所	検査手数料
22日	午前9時～10時	宮古保健所	HIV抗体検査…無料 肝炎ウイルス検査…有料

- エイズに関する相談(随時)とHIV抗体検査、B型・C型肝炎ウイルス検査を行っています。検査は匿名で受けられます。事前に宮古保健所(☎64-2218)へお申し込みください。

花粉症対策を心掛けよう



花粉飛散の時期を迎え、花粉症の症状を訴える方を見掛けるようになりました。環境省によると今春の東日本の花粉総飛散量は、昨年春に比べ1.5倍～3倍

になると予測されています。去年まで大丈夫だった方でも突然花粉症を発症することがありますので、十分注意しましょう。花粉症を防ぐためには、なるべく花粉に接しないことが重要。外出する際にはマスクやめがねを着用し、帰宅したら玄関口で服をはたいて花粉を払い落としましょう。さらに洗顔やうがいも効果的です。特に、雨が降った翌日(快晴の日)や風が吹いた日などは花粉の飛散量が多くなりますので、できれば外出を控えたほうがよいでしょう。また、▽生活環境を整える▽

バランスのよい食事をとる▽ストレスを上手に発散する▽など、毎日の生活でも花粉に負けない体づくりを心掛けましょう。花粉症の症状は、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみなど風邪の症状と似ていますが、発熱しないため風邪との区別はできると思います。しかし、花粉症にかかったのを知らずに放っておくと重症化することもありますので、自己判断せず早めに病院で診察を受けましょう。◆問い合わせ 役場保健福祉課健康づくり担当(内線166)へどうぞ。

◆子育てテレホンサービス ☎82-9582

期間	テーマ
4月1日～7日	中学生・中学生の家庭学習
4月8日～14日	小学生・物を大切に育て方
4月15日～21日	入学前・5歳児は幼児期の完成期
4月22日～29日	幼児・親の育児責任について考える
4月30日～5月6日	中学生・感動する心について

- 各テーマについて3分程度のテープが流れます。24時間ご利用できますので、お気軽にお電話ください。

◆4月の骨髄ドナー登録

期日	受付時間	場所	備考
22日	午前10時～11時	宮古保健所	—

- 骨髄ドナー登録にご協力いただける方は、前日までに宮古保健所(☎64-2218)へお申し込みください。