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615、605）
へどうぞ。

1月号

保健だより

各種健診・教室などについて、新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況により、延期や中止となる場合がありますので、ご了承ください。

○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	18日	午後0時50分～1時00分	令和2年9月11日～10月10日生まれ
6～7カ月児健診	18日	午後1時10分～1時20分	令和2年6月11日～7月10日生まれ
9～10カ月児健診	18日	午後1時00分～1時10分	令和2年3月11日～4月10日生まれ
1歳6カ月児健診	13日	午後0時50分～1時00分	平成31年4月21日～令和元年6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
17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	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・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、15日までにお申し込みください。

▶持ち物 母子健康手帳

◆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。

○赤ちゃんらんど

期日	場所	対象者
20日	町中央コミュニティセンター和室	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。参加を希望する人は、開催日5日前までにお申し込みください。また、参加人数などにより時間や人数を調整する場合がありますので、ご了承ください。

▶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（☎82-6099）へどうぞ。

○すくすく広場

期日	場所	対象者
13日	町中央コミュニティセンター和室	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
27日	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、開催日5日前までにお申し込みください。また、参加人数などにより時間や人数を調整する場合がありますので、ご了承ください。

◆申込先・問い合わせ 山田町地域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
6日	町中央コミュニティセンター和室	午前10時～11時	未就学園児とその家族
18日			
29日			

出前ワイワイキッズは、未就学園児とその家族が交流する場です。参加を希望する人は、直接会場へお越しください。

◆申込先・問い合わせ 山田町地域子育て支援センター（☎82-6099）へどうぞ。

冬の温度差に要注意!

「ヒートショック」を予防しよう

ヒートショックは、急激な温度変化により、血圧が大きく変動することで起こる健康被害で、失神や不整脈が生じて突然死を引き起こすこともあります。特に温度差が生じやすい入浴時は注意が必要です。次のポイントに気を付け、ヒートショックを予防しましょう。

《入浴時のヒートショックを防ぐ4つのポイント》

- ①血圧が高い時は入浴を控える…最大(収縮時)血圧が、180mmHg以上、最小(拡張期)血圧が110mmHg以上の場合に入浴を控え、かかりつけ医に相談しましょう。
- ②脱衣所や浴室を暖める…服を脱いだ状態で「寒い」と感じない程度に、暖房器具やシャワーなどで脱衣所や浴室を暖めましょう。
- ③ゆっくりと立ち上がる…急に立ち上がると、脳が貧血状態になり一過性の意識障害を起こします。浴槽のへりなどを使って、ゆっくり立ち上がりましょう。
- ④食事直後・飲酒時の入浴は控える…食後1時間以内または飲酒をしたときは、血圧が下がりやすいため、入浴は控えましょう。

《毎日の健康管理に「血圧測定」》

冬は夏に比べて血圧が高くなる人が多く「なんとなく頭が痛い」、「ふらふらする」などの症状には血圧が関係していることもあります。自宅で体調を確認するときは体温測定のほか、家庭用血圧計を準備して血圧測定を行い、毎日の健康管理に役立てましょう。

○4歳半児健康相談

場所：保健センター

期日	受付時間	対象
26日	午後1時～※個別通知で案内	平成28年4月16日～5月31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。

○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	26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。

○健康2倍デー

期日	場所	時間	内容
14日	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（体操）
21日	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
27日	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（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。