

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

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	23日	午後0時50分～1時00分	令和3年4月11日～5月10日生まれ
6～7カ月児健診	23日	午後1時10分～1時20分	令和3年1月11日～2月10日生まれ
9～10カ月児健診	23日	午後1時00分～1時10分	令和2年10月11日～11月10日生まれ
3歳児健診	19日	午後0時20分～0時40分	平成30年5月1日～6月26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604)へどうぞ。

○ハロー赤ちゃん教室

期日	場所	時間	対象者	内容
27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関すること

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・ママになる人のほか、家族の人の参加も大歓迎です。

▶持ち物 母子健康手帳、飲み物(水分補給のため)

▶申込期限 7月26日

◆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。

○子育てサロン※要予約(午前・午後各6組まで)

開催日	時間	場所
毎週木曜日	午前10時～11時半	ブログをご確認ください
金曜日	午後0時半～2時	



子育てサロンは、乳幼児の遊び場であり、保護者や妊婦がホッとできる場です。7月30日は「ことばの相談日」、8月5日・6日は「助産師なんでも相談日」を並行して開催します。詳細はブログをご確認ください。

◆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。

○健康2倍デー

期日	場所	時間	内容
26日	保健センター2階ホール	午後1時半～3時	きっかけ運動教室(体操)
19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

▶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
こころの相談	19日	午前10時～正午	宮古保健所
精神保健相談	12日	午後1時半～	

①「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。

②「精神保健相談」では、ストレスや不安、いらいらなどの心の悩みに専門の医師が対応します。

▶申込期限 ①8月18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。

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。しっかりと対策をして熱中症を予防しましょう。

～秋までの熱中症対策～

○暑さに負けない体づくりと体調管理

バランスの良い食事と適度な運動、規則正しい生活リズムで丈夫な体をつくりましょう。

○喉が渇いていなくても水分・塩分補給

日中は汗をかいていなくても1時間おきにコップ1杯の水を飲みましょう。起床時や入浴前後、寝る前も水分補給のタイミングです。水分と一緒に塩分も補給するとより効果的です。

○車内での熱中症にも注意

日差しが強い日は車内の温度が急上昇します。車内に子どもを残し車から離れることは絶対にやめましょう。

○外出時の服装

通気性や吸水性の良いものを選び、帽子や日傘を活用しましょう。

○感染予防のマスクも適度に外しましょう

屋外で人と2m以上離れているときは、無理せずマスクを外しましょう。

○小まめに休息をとって活動しましょう

暑い日に屋外で活動するときは小まめに水分・塩分を補給し、休憩を取りましょう。複数人で活動し、具合の悪い人に気付ける環境をつくりましょう。

○びよびよランド

期日	場所	時間	対象者
18日	町中央コミュニティセンター和室	午前10時～11時	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。情報交換や育児相談をして、子育ての不安を解消しましょう。

▶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	町中央コミュニティセンター和室	午前10時～11時	幼稚園や保育園に入園していない乳幼児とその家族
25日	町中央コミュニティセンター和室	午前10時～11時	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。

○おでかけ広場

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	未就学園児とその家族

おでかけ広場は、未就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。

◆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。

