

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	17日	午後0時50分～1時00分	令和3年9月11日～10月10日生まれ
6～7カ月児健診	17日	午後1時10分～1時20分	令和3年6月11日～7月10日生まれ
9～10カ月児健診	17日	午後1時00分～1時10分	令和3年3月11日～4月10日生まれ
1歳6カ月児健診	19日	午後0時50分～1時00分	令和2年4月18日～7月10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。

※1月25日(火)に実施を予定していた4歳半児健康相談は、2月1日(火)に変更となりましたので、ご注意ください。

◆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
16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。パパやママ、家族の人もご参加ください。

▶持ち物 母子健康手帳、飲み物(水分補給のため)

▶申込期限 1月14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	オランダ島ハウス、
・金曜日	午後0時半～2時	保健センター



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。開催場所やサロンの様子は、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
13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)
20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
①こころの相談	25日	午前10時～正午	宮古保健所
②精神保健相談		午後1時半～	

「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。

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

▶申込期限 ①1月24日 ②1月21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。

冬の温度差に要注意

ヒートショックを防ごう

ヒートショックは、急激な温度変化によって血圧が大きく変動し、心筋梗塞や脳卒中、失神などを引き起こす健康被害で、突然死を招く場合があります。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8つのポイント》

- ①脱衣所や浴室を暖める…服を脱いだ状態で「寒い」と感じない程度に脱衣所や浴室を暖めましょう。
- ②血圧が高い時は入浴を控える…入浴前に血圧を測定し、普段より高い場合には入浴を控えましょう。
- ③食事直後・飲酒時の入浴は控える…食後1時間以内や飲酒をしたときは、血圧が下がりやすいため、入浴は控えましょう。
- ④家族に声かけて入浴…異常があったときにすぐに気付けるよう、家族同士で声をかけ合い入浴しましょう。
- ⑤入浴前後は十分な水分補給…脱水で心筋梗塞や脳卒中を誘発するため、十分に水分補給しましょう。
- ⑥湯船に入る前にかけ湯…急激な温度変化に伴う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湯温は41度以下に設定…お湯の温度が高いと血圧が上がり、心臓に負担がかかるため、湯温は41度以下に設定しましょう。
- ⑧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。

○ぴよぴよランド

期 日	場 所	時 間	対 象 者
19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 もとその家族

ぴよぴよランドは、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通じ、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
12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
7日、14日、 17日、24日	町中央コミュニティ センター和室	午前10時～11時	未就園児と その家族
20日	織笠保育園ホール		

おでかけ広場は、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。