

保健だより

保健相談センターへ
お越しく下さい

今月のげんきちゃん



りおん
加納 莉穂ちゃん (H23. 10. 8 生) と
お母さんの希美さん (上道町)

種 別	と き		対 象	その他
生活習慣病 相 談	6月26日(火)	13:30~15:00	市 民	子育て健康推進課 ☎47-1041 ※予約制
妊 産 婦 乳 幼 児 健 康 相 談	6月12日(火)	9:30~10:30	妊 産 婦 乳 幼 児 と 保 護 者	子育て健康推進課 ☎47-1042 ※母子健康手帳を持参 ※プレイルーム開催
離乳食講習会	6月12日(火)	10:00~11:00	5 カ 月 ~ 8 カ 月 児 と 保 護 者	子育て健康推進課 ☎47-1042 ※母子健康手帳を持参 ※プレイルーム開催
カウンセリング	6月27日(水)	14:00~16:00	市 民	子育て健康推進課 ☎47-1043 ※予約制

6 カ月児健康診査

6月13日(水) 12:45・13:15
平成 23 年 11 月生まれの乳児

1 歳 6 カ月児健康診査

7月12日(木) 12:50・13:15・13:40
平成 22 年 12 月生まれの幼児

3 歳 児 健康診査

6月28日(木) 12:50・13:15・13:40
平成 21 年 5 月生まれの幼児

ポリオ (小児まひ) 予防接種

生後 3 カ月~90カ月未満の未接種者
※母子健康手帳を持参してください

7月3日(火) 13:30~14:15 7月4日(水) 13:30~14:15
校区：上道・余子・誠道・中浜 校区：渡・外江・境

※9月から個別接種に
なる予定です

出張プレイルーム 子育て支援センター

おもちゃで遊んだり、手遊びや楽しいお話を行っています。
親子で遊びに来てください。

- ◆ 6月12日(火) 9:30~11:30 13:30~15:30
- ◆ 6月24日(日) 9:30~11:30



シリーズ(203)

保健師の ちよつと言

健康 熱中症を防ぎましょう

熱中症は、夏の暑い時期だけに発生するものではありません。昨年6月の全国における熱中症による救急搬送人員は6,980人(消防庁統計)でした。予防の観点からも、早い時期から熱中症対策を心がけましょう。特に、高齢者や小児については、注意が必要です。

※市のホームページに情報を掲載しています。

■日常生活での予防方法

- ◇のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給しましょう。
- ◇外出時は帽子や日傘等で日差しを避け、通気性・吸湿性のある衣類を選びましょう。
- ◇室内でもエアコンや扇風機、すだれ等を使い、室温が上らないようにしましょう。
- ◇長時間活動し続けることのないよう、無理せずこまめに休憩をとりましょう。

■熱中症にかかったと思ったら

- ①日陰で風通しのよい場所へ避難させ、すぐに体を冷やしましょう。
- ②衣服をゆるめ、楽な姿勢をとりましょう。血の気がなければ足を高くして寝かせましょう。
- ③重度の場合は救急車を呼びましょう。