

保健事業【8月・9月】



母子手帳交付について

保健師が不在の場合もありますので
事前に連絡をくださるようお願いします。



【赤ちゃん教室】

と き	8月4日(木)	9月2日(金)
ところ	保健福祉センター	
対象者	R3年7・10月生 R4年3月生	R3年8・11月生 R4年4月生
受 付	10:00~10:15	

【2歳6ヶ月児歯科健診】

と き 9月1日(木)
ところ 保健福祉センター
対象者 R1年10~12月生、R2年1・2月生
受 付 12:30~12:45



【3歳6ヶ月児健診】

と き 9月13日(火)
ところ 保健福祉センター
対象者 H30年11・12月生、H31年1月生
受 付 12:00~12:15



【乳児健診・1歳6ヶ月児健診】

と き	9月28日(水)	
ところ	保健福祉センター	
対象者	乳児	1歳6ヶ月児
	R3年11・12月生 R4年1月生	R2年11・12月生 R3年1・2月生
受 付	12:45~13:00	12:30~12:45

【キッズルーム】

保健福祉センターを遊び場として開放しています。保護者間の情報交換や交流の場ともなっていますので、ぜひ、遊びに来てください！

と き 8月 3日(水)、23日(火)
9月 15日(木)、30日(金)

ところ 保健福祉センター
対象者 就学前のお子さんと保護者
時 間 10:30~16:00

*8月24日(水)から23日(火)に、
9月14日(水)から15日(木)に
変更となっていますので、ご注意ください。



《予防接種》

*接種希望日の1~2週間前に、医療機関へ予約し、接種してください。

*医療機関によって接種できない予防接種もありますので、医療機関等へお問合せください。

指定医療機関		電話番号
東通村	東通村診療所	28-5111
	ちばクリニック	33-8001
むつ市内	どんぐりこどもクリニック	24-5656
	菊池医院	24-1276
	北村医院むつレディースクリニック	22-2135

【予防接種はお済みですか？】

夏休みを利用して、MR(麻しん・風しん)、日本脳炎、DT(2混)などの予防接種をすすめましょう。

※すべて医療機関予約での個別接種となります。



熱中症に注意しましょう！！



熱中症とは？

気温や湿度が高い場所にいるうちに体の調子が悪くなってしまうことを「熱中症」と言います。屋外だけでなく、屋内や夜でも風通しの悪い部屋にいる場合には熱中症の危険があります。体温調節がうまくできず、熱がこもったり、大量の汗をかくことで水分や塩分が失われると様々な症状が出現します。



《主な症状と対処方法》

- 軽 度 → めまい・立ちくらみ・大量の汗・筋肉痛
対処法 → 体を冷やす、水分と塩分の補給
- 中等度 → 頭痛・吐き気・体のだるさ・集中力や判断力の低下
対処法 → 軽度のときと同様。その他に衣服を緩める
- 重 症 → 意識がない・けいれん・高体温・まっすぐ歩けない・呼びかけに対し返事がおかしい。
対処法 → 直ちに病院に受診する。救急車を要請する。

《予防方法》

- ◎暑さを避ける → 涼しい服装をしたり、暑い日や時間帯の外出を避けたりする。屋内でもエアコン等を使用し温度調節をしましょう。急に暑くなった日は要注意！
- ◎こまめな水分補給 → のどが渇く前に水分補給をしましょう。汗をかいたときは塩分補給も忘れずに！
- ◎マスク → 外での作業や運動をするときはできるだけマスクを外しましょう。



●暑い日が続くと、食欲がなくなったり、冷たい物・さっぱりした物ばかり食べたくなりますが、食事を摂らなかったり、偏った食事をしていると体調が悪くなり熱中症の危険も高くなります。日頃から体調管理を行い、体調が悪いときには無理せず休養しましょう。