

保健だより

新型コロナウイルス感染症の流行状況により各種相談・健診が中止となる場合があります。ご承知ください。

【お問い合わせ先】市保健センター（ミリカホール内）
 ☎32・3551 / FAX 32・4145
 Mail:hokencenter@city.komatsushima.i-tokushima.jp

休日、夜間の当番医のお問い合わせは
 専用電話（☎33・2581）まで。

乳幼児相談 ※料金は無料です

1歳未満のお子さんについては身体測定を行います。また、乳児から就学前のお子さんの育児相談を行います。母子健康手帳、バスタオルをご持参ください。

日 程	場 所	受付時間
8月18日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時 ※生活リズムのお話をします。
8月28日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
9月1日(火)		午後1時30分～2時

乳幼児健診 ※料金は無料です

健診の種類	該 当 児	日 程	受付時間
3～4ヵ月児健診	令和2年3月26日～令和2年4月30日生	8月6日(木)	午後1時10分～2時 ※2グループに分けて個人通知します。
1歳6ヵ月児健診	平成31年2月生	8月19日(水)	午後1時20分～1時40分 ※該当されるお子様には個人通知をします。
3歳5ヵ月児健診	平成29年3月生	8月26日(水)	

【場所】市保健センター
 ※母子健康手帳、バスタオルをご持参ください。



子育てポンポコらぶ ※料金は無料です

就学前のお子さん（1歳以上の小松島市に住民票のある幼児）とその保護者の自由遊びとお友だちづくりを行います。

日 程	内 容	受付時間
8月19日(水)	絵本の読み聞かせ 小麦粉粘土	午前9時30分～10時

【場所】市保健センター

健康講座 ※小松島市民対象で受講料無料です

●内臓脂肪撃退運動教室

新型コロナウイルス感染症対応により **申込制**とさせていただきます。参加希望者は市保健センター（☎32・3551）までお申し込みください。
 【申込期間】8月7日(金) から

【内容】内臓脂肪を減らす運動、ストレッチ体操等
 【講師】ボディクリエイター 黒川 由紀 先生

日 程	受付時間	終了時間	定 員
9月2日(水)	①午前9時45分～10時15分	午前11時30分	20名
	②午後1時15分～1時45分	午後3時	20名

【場所】市保健センター
 ※当日の体調が悪い場合（発熱や軽い風邪症状がある等）は参加をご遠慮ください。
 ※水分補給のための飲み物を持参し、運動のできる服装・靴、マスク着用でご参加ください。

健康相談 小松島市民の方であれば、どなたでも無料で参加できます！

生活習慣病や健診結果の見方など健康に関する相談を受け付けています。



【内容】血圧測定、尿検査、保健師・管理栄養士による個別相談

日 程	場 所	時 間
8月21日(金)	坂野公民館	午前10時～11時30分
8月24日(月)	市保健センター	午後1時30分～3時

※当日の体調が悪い場合（発熱や軽い風邪症状がある等）は参加をご遠慮ください。
 ※健康手帳をお持ちの方は持参し、**マスク着用**でご参加ください。

保健師一口メッセージ

「新しい生活様式」に
 おける熱中症予防

新型コロナウイルスの出現に伴い、今夏は十分な感染症予防を行いながら、左記の「新しい生活様式」における熱中症予防行動を心がけましょう。
 ○夏期の気温・湿度が高い中でマスクを着用すると熱中症のリスクが高くなる恐れがあります。このため、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、熱中症のリスクを考慮しマスクをはずすようにしましょう。
 ○マスクを着用している場合は、強い負荷の作業や運動を避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、適宜マスクをはずして休憩することも必要です。
 ○新型コロナウイルス感染症を予防するためには、冷房時でも換気扇や窓開放によって換気を確保する必要があります。この場合、室内温度が高くなるので熱中症予防のためにエアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。
 ○日頃の体温測定、健康チェックは、新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症を予防するうえでも有効です。体調が悪いと感じた時は無理せず自宅で静養するようにしましょう。
 ○3密（密集、密接、密閉）を避けつつも、熱中症になりやすい高齢者、子ども、障がい者への目配り、声掛けをするようにしましょう。

保健師 勢井 陽子