

保健だより

お問い合わせ 市健康増進課保健係 ☎32・3551

◆乳児相談◆

日程	場所	受付時間
8月12日(水)	和田島会館	午後1時30分～2時
8月18日(火)	坂野公民館	
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)	市保健センター	午後1時30分～2時 <small>※離乳食講習会(7～9か月児を同時に行います)</small>

【料金】無料

※身体測定、育児相談を行います。母子健康手帳をご持参ください。

◆子育てポンプくひんぶ◆

日程	場所	内容	受付時間
8月18日(火)	坂野公民館	魚つりあそび	午後1時30分～2時
8月19日(水)	市保健センター	うちわあそび	午前9時30分～10時
9月1日(火)	市保健センター	小麦粉ねんど <small>汚染が心配な小麦を 準備しておいてください。</small>	午後1時30分～2時

【料金】無料

【対象】1歳～就学前のお子さんとその保護者(小松島市に住民票のある幼児)の自由遊びとお友達づくりを行います。

【終了時間】受付時間終了から45分後に終了予定です。

◆3～4か月児健診・9～10か月児健診・1歳6か月児健診・3歳5か月児健診◆

健診の種類	該当児	日程
3～4か月児健診	平成21年4月16日～5月27日生	8月27日(木)
9～10か月児健診	平成20年10月8日～11月18日生	8月19日(水)
1歳6か月児健診	平成20年2月生	8月25日(火)
3歳5か月児健診	平成18年3月生	8月26日(水)

【場所】市保健センター

【受付時間】午後1時30分～2時

【料金】無料 ※母子健康手帳をご持参ください。

◆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!

食事や運動について知りたい方、育児に関する相談のある方におすすめてです。

【内容】血圧測定・尿検査・保健師、管理栄養士による個別相談 ※健康手帳や母子健康手帳をお持ちの方はご持参ください。

日程	場所	受付時間
8月10日(月)	柳瀬公民館	午後1時30分～3時
8月14日(金)	建島会館	午前10時～11時30分
8月17日(月)	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 午前10時～11時30分

◆B型・C型肝炎ウイルス検査◆

※今までにこの検査を受けたことのある方は対象になりません。

【申し込み】8月3日(月)～10月23日(金)

市保健センター(☎32・3551)または☎32・2500 ※申し込み後、問診票をお送りしますので、実施期間内に受診してください。

【対象】40歳以上の小松島市民の方で、今までにB型・C型肝炎ウイルス検査を受けていない方

【料金】1,000円 ※70歳以上の方、65～69歳の後期高齢者医療被保険者証を持参の方は無料です。

※生活保護世帯・市民税非課税世帯の方は、申し込み時にお知らせください。無料になります。

【実施期間】8月3日(月)～10月30日(金)

【実施機関】

赤岩医院	小松島リハビリテーションクリニック	徳島ロイヤル病院
荒河内科	寿満医院	藤野医院
江藤病院	住吉レディースクリニック	マスカット内科循環器科クリニック
桂医院	クリニックス	南徳島クリニック
木村内科	山本外科医院	ライフクリニック
小松島金礦病院	谷医院	
小松島病院		

【休日、夜間の当番医のお問い合わせは】
専用電話 (☎33・2581) まで。

【母子健康手帳の交付は、市保健センターで行っています】
小松島町新港9-10 (☎32・3551) まで。

保健師 一口メッセージ

夏に用心「熱中症」

この時期テレビや新聞では、毎日のように最高気温が報道され、「熱中症」を起こす人も増えてきます。私達の体には気温の変化に対応して体温を調節する働きが備わっていますが、熱の放出が十分に行われない場合は、体に熱がこもって「熱中症」を起こしてしまいます。「熱中症」と聞くと、スポーツや屋外での作業中に起こるイメージがありますが、乳幼児や高齢者は家の中で起こる事が多くあります。症状は初期にはめまいや立ちくらみ、その後頭痛吐き気、体のだるさ、意識障害へと順に進みますが、突然意識を失うこともあるので注意が必要です。

日頃からできる予防として、
①暑い時にはがまんをせずにエアコン、扇風機を上手に利用したり窓を開けて、カーテン、すだれなどで直射日光をさえぎる。
②のどの乾きを感じなくてもこまめに水分をとる。外出する時は、飲み物をもっていく。
③通気性がよく白っぽい服を着る、帽子、日傘を使い日陰を歩くなど。

ごく当たり前の事なので「へーそうか」と思っても「私は心配ない」「今まで何ともなかったから」と自分の事と思わないかもしれませんね。しかし、重症の場合は命にかかわる事もあり、脱水症状から心筋梗塞・脳梗塞につながる危険もあるなど、決して軽視してはいけません。

市保健師 広峰 妙