

保健だより

TEL 32・3551
FAX 32・4145

◆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計測を行います。また、乳児から就学前のお子さんの育児相談を行います。母子健康手帳をご持参ください。

日程	場所	受付時間
7月12日(金)	立江公民館	午後1時30分～2時
7月26日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
8月6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>

◆子育てポンプンぽんぽん◆

※料金は無料です

1歳から就学前のお子さん(小松島市に住民票のある幼児)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
7月17日(水)	自由遊び(魚つりごっこ)	午前9時30分～10時
8月6日(火)	魚つり	午後1時30分～2時

【場所】市保健センター

◆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か月児健診	平成25年3月1日～4月15日生	7月18日(木)	各健診共通 午後1時20分～1時40分
9～10か月児健診	平成24年9月1日～10月15日生	7月17日(水)	
1歳6か月児健診	平成24年1月生	7月23日(火)	
3歳5か月児健診	平成22年2月生	7月24日(水)	

【場所】市保健センター ※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

日程	場所	時間
7月8日(月)	立江公民館	午前10時～11時30分
7月16日(火)	芝田多目的研修センター	午前10時～11時30分
7月19日(金)	総合福祉センター	午前10時～11時30分
7月22日(月)	児安公民館	午前10時～11時30分
7月22日(月)	市保健センター	午後1時30分～3時
8月5日(月)	和田島会館	午後1時30分～3時

※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。
※芝田多目的研修センターでは、理学療法士の先生による運動講座を行いますので、動きやすい服装でお越しください。

◆乳がん検診・子宮頸がん検診◆

医療機関で受ける乳がん検診(40歳以上の女性)・子宮頸がん検診(20歳以上)を希望される方は、市保健センター(☎32・3551または☎32・2500)までお申し込みください。
※平成24年4月以降に受診していない方が対象です。

保健事業に参加する方へ

お子様、保護者ともに風邪・発熱など体調の悪いとき、くしゃみ・せき・下痢などが続いたり、激しいとき、感染症にかかっているときは、次回の開催日にお越しください。

【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。

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

保健師 一口メッセージ

熱中症に備えよう！

夏になると多くの人が救急車で運ばれる熱中症。その約4割は65歳以上の高齢者と言われています。また、乳幼児や肥満の人、暑さに慣れていない人も注意が必要です。

熱中症は、暑さにより体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調整が出来なくなることで起こります。熱中症を予防するためには、ウォーキングなどの運動によって日頃から汗をかきやすく体温の調整が出来る体にしておくことが大切です。また、お茶や水などの水分をこまめに補給することも大切です。大量に汗をかいたときには、スポーツドリンクをおすすめします。

そのほかにも注意する点として、暑い夏は食欲が落ちてしまいがちですので、たんぱく質やビタミンを多く含む食品を摂り、体調を整えるようにしましょう。

熱中症は、炎天下で起こりやすいと考えられている方も多いと思います。しかし実際には、屋内や夜間でも発症します。衣服の調整、風通しをよくする、直射日光を避けるなどの暮らしの工夫も必要ですが、日頃から熱中症にならない体づくりをすることで、自身の身を守りましょう。

今月は、4月から小松島市の保健師になりました拜原からの保健師一口メッセージでした。よろしくお願ひします。

保健師 拜原愛実