



# 8月の健康ガイド

Guia de saúde-Agost / Guide for Health in August

問▶市保健センター(☎(76)1133) Centro de Saúde / Health Center



■期間・日時 ■場所 ■内容 ■講師  
■対象 ■定員 ■費用 ■持ち物  
■その他 ■申し込み  
(※無料の場合は記載を省略)

からだいきいき こころのび

## 健康日本21安城計画

### 妊婦



市保健センター

#### マタニティッキング(予約制)

時 22日(木)午前9時30分～午後1時  
対 出産予定が10月～来年2月の妊婦とその家族 定20人(先着順)  
¥400円 申 8月15日(木)まで(出(日)を除く)同センターへ



#### マタニティサロン

妊婦の情報交換の場  
時 22日(木)午前9時～11時(出入り自由) 対妊婦

### パパママ応援教室(予約制)

もく 浴体験と栄養・歯の話  
時 18日(土) 受け付け→午前9時20分～9時30分 対妊婦とその夫  
定28組(先着順) 持 筆記用具・母子健康手帳 申 7月20日(金)から(出(日)を除く)同センターへ



#### 母子健康手帳交付と妊婦指導

時(月)～(金)午前8時30分～正午  
対妊婦 持 妊娠届出書・外国籍の方は外国人登録に関する証明書

### 乳幼児健診



市保健センター

#### 4カ月児健診

時 1日(木)・8日(木)・22日(木)・29日(木) 受け付け→午後0時45分～2時 対 3カ月半～5カ月の子(順次個人通知)

#### 1歳6カ月児健診

時 3日(金)・17日(金)・24日(金)・31日(金) 受け付け→午後0時30分～2時 対 1歳6カ月～2歳未満の子(順次個人通知)

#### 3歳児健診

時 2日(木)・9日(木)・23日(木)・30日(木) 受け付け→午後0時30分～2時 対 3歳の子(順次個人通知)

### 予防接種



場 市内保健センター→BCG  
市内指定医療機関→三種混合・麻しん風しん混合・日本脳炎・二種混合・小児用肺炎球菌・ヒブ・子宮頸がん  
※詳細は、本紙4月15日号4ページを(子宮頸がんについては、5月1日号2ページも)をご覧ください。

### 検診



市保健センター、市内指定医療機関では、定期的に検診をしています(予約制)。  
※詳細は、本紙5月1日号7ページをご覧ください。

### 相談



市保健センター

#### スクスク子育て相談室(予約制)

育児・栄養・歯などの相談。身体計測のみは予約不要  
時 9日(木)・23日(木)午前9時～11時  
対 4歳未満の子の保護者

#### 家族のためのこころホッと相談日(予約制)

うつ傾向のある家族(成人を優先)の悩み・接し方について、臨床心理士による相談  
時 2日(木)午後1時～5時 対 精神科、心療内科に通っていない人の家族 定 3人(先着順) 申 7月20日(金)～31日(木)(出(日)を除く)同センターへ

### 保健相談

健康に関する相談。電話相談も可  
時(月)～(金)午前8時30分～正午、午後1時～5時

#### 食事相談(予約制)

食生活と運動についての相談  
時 6日(月)・17日(金)・23日(木)午前9時～11時、午後1時～3時 対 20歳以上で特定保健指導対象外の人とその家族

#### 思春期保健相談

思春期の体の悩み相談  
時 毎週(木)午前9時～正午、午後1時～5時 対 小・中学・高校生とその保護者 他 Eメール(shishunkiroom@city.anjo.aichi.jp)での相談は随時受け付け

### 急病の時は

- ①まずは、かかりつけ医へ
- ②休日夜間急病診療所(市保健センター併設/☎(76)2022)へ

科目	診察日	受付時間
内科	(月)～(金)	午後8時～10時
	(土)	午後5時～9時
小児科	(日)(祝)・年末年始	午前8時30分～午後9時
	(12月30日～1月3日)	午前8時30分～午後4時30分
歯科		

- ※内科・小児科(日)(祝)・年末年始の午前11時30分～午後1時、午後4時30分～5時30分、および歯科の午前11時30分～午後1時は休み。
- ③救急医療情報センター(刈谷市/☎(36)1133)へ
- ④小児救急電話相談へ 受付日時→毎日午後7時～11時 電話番号→短縮番号#8000(携帯電話・プッシュ回線契約電話)、☎052(962)9900
- ⑤八千代病院(☎(97)8111)、安城更生病院(☎(75)2111)へ

### 教室



市保健センター

#### カミカミ教室(後期離乳食と歯の手入れ)

時 6日(月)・20日(月) 受け付け→午後1時10分～1時30分 対 7～11カ月の子とその保護者 持 母子健康手帳・赤ちゃん用のバスタオル



#### ゴックン教室(前期離乳食)

時 8日(木)・29日(木) 受け付け→午後2時10分～2時30分 対 4～6カ月の子とその保護者 持 母子健康手帳・赤ちゃん用のバスタオル

#### 赤ちゃんサロン

子育ての情報交換の場  
時 22日(木)午前9時～11時(出入り自由) 対 6カ月未満の子とその保護者 持 赤ちゃん用のバスタオル



### 健康コラム

熱中症とは、高温環境が原因となって発生する障害の総称です。人間は、気温の上昇や運動で体内熱量が増加した際、汗を出します。そして、皮膚の血管を広げ、多くの血液を流して身体の余分な熱を外に出し、体温を一定に調節しています。この時、脱水などの要素により、調節機能のバランスが崩れた場合に熱中症になります。子どもは、体内の水分量が豊富で、調節機能も未熟なため、特に夏場は脱水しやすく注意が必要です。  
ひどくなると命に関わる危険な熱中症。ならないためには、何よりも予防が大切!!そこで、予防のポイントを紹介します。



### 熱中症は予防が大切!!

マグマグこどもクリニック院長 瀧本洋一氏

- ①体調管理 風邪など体調不良の後、体の調節機能が普段通りに働かず、脱水しやすくなるので注意しましょう。
- ②水分補給 汗などで失った水分はこまめに補給。炎天下での外遊びやスポーツのときは特に注意し、「のどが渇いたな」と感じる前に補給しましょう。
- ③服装 通気性が良く、熱吸収をしにくい白色系統の服にしましょう。
- ④環境整備 激しい運動は、なるべく涼しい時間帯にし、気温が高ければ、休憩・水分補給を制限せず、

各自で調節できるようにするのが望ましいでしょう。最後に、ベビーカーは、大人の顔の位置より温度が3、4度高いと言われています。意思表示がうまくできない乳幼児の外出時は、特に気をつけましょう。



水分補給を忘れずに