

8月の健康カレンダー



●乳幼児健診

▶問診票・母子健康手帳を持参してください。

内容	受付時間	ところ・問い合わせ
◆4カ月児健診 健診日までに満4カ月に達する乳児	21日(火) 12:15~12:45 ※バスタオル持参	保健センター ☎☎6792
◆1歳6カ月児健診 平成23年2月生まれの幼児	29日(水) 12:15~12:45 ※歯ブラシ持参	
◆3歳6カ月児健診 平成21年2月生まれの幼児	28日(火) 12:15~12:45	

●両親学級

対象	内容	受付時間	ところ・問い合わせ
妊娠中のご夫婦※先着24組	妊娠・出産・育児の心構え講座や子育て体験など	30日(木) 18:00~18:30 ※27日(月)まで要予約	保健センター ☎☎6792

●各種相談

内容	受付時間	ところ・問い合わせ
◆幼児相談 言葉など子どもの発達の心配や子どもへの接し方がわからないなど悩みがある親子	9日(木)9:30~ ※要予約	保健センター ☎☎1181
◆思春期保健相談 思春期の悩みや問題を抱える親子(学童を含む)	23日(木)14:00~ ※要予約	
◆こころの相談 心の悩み、不眠、飲酒など気がかりのある市民、家族	9月5日(水) 14:00~15:40 ※9月3日(月)まで要予約	
◆栄養相談 市内在住のかた	10日(金) 9:30~11:00~ ※8日(水)まで要予約	中央公民館 ☎☎高年齢介護課 ☎☎6720
◆もの忘れ相談 もの忘れや認知症の不安がある65歳以上の市民、家族	22日(水) 14:00~16:00 ※17日(金)まで要予約	
◆療育相談 首すわり・おすわり、歩き始めが遅い気がするなど発育や発達について心配のあるお子さん	22日(水)※要予約 継続のかた ▶9:30~10:30 新規のかた ▶10:30~11:00	上十三保健所 ☎☎234261
◆B型・C型肝炎検査 一般のかた	21日(火)※要予約 11:00~11:30	
◆精神保健福祉相談 心の悩みや病気に関する相談を希望するかた	15日(水)※要予約 13:00~14:00	上十三保健所 ☎☎238450
◆女性健康相談 思春期や不妊、更年期障害などにお悩みのかた	21日(火) 10:00~10:30	
◆エイズに関する相談 一般のかた	21日(火) 13:00~14:00 ※要予約	

●献血のお知らせ ☎健康推進課☎231180

実施予定日	時間	場所
5日(日)	9:30~11:45	ホームック(株)十和田店
	13:00~16:00	
11日(土)	10:00~11:45	イオンスーパーセンター十和田店
	13:00~16:00	
13日(月)	10:00~12:00	JA十和田おいらせ本店
	13:30~16:00	
17日(金)	10:00~12:00	十和田市役所
	13:15~16:00	

ポリオ予防接種日程の変更

9月からポリオの予防接種が生ワクチンから不活化ワクチンへ変更になります。それに伴い、8月のポリオ予防接種(生ワクチン)は下記の日程で実施し、それ以降は中止となります。

対象 生後3~90月に至るまでのかた
とき 8月17日(金)午後1時15分~2時
ところ 保健センター

持ち物 母子健康手帳、予診票

※8月10日(金)までにお申し込みください。

※なお、不活化ワクチン導入後、対象者のかたへ通知します。

▶生ワクチン…計2回口から飲むワクチン

▶不活化ワクチン…計4回皮下注射のワクチン

☎健康推進課健康管理係☎6790

さわやか健康講座「むし歯予防のお話」

家庭や歯科医院でできるむし歯予防の方法や、虫歯になりにくいおやつを紹介します。大人用の歯ブラシのプレゼントもあります。

とき 8月31日(金)午後1時30分~3時
※受け付けは午後1時からです。

ところ 保健センター

講師 青の森歯科医院 院長 坪田 亘基 先生

申し込み期限 8月24日(金)

☎健康推進課保健相談係☎6791



Health Message

熱中症を防ぎましょう

気温28度、湿度60%以上では熱中症になる危険性が高くなります。特に、高齢者や子どもは注意が必要です。

▶熱中症の予防の基本

- ・こまめに水分と塩分を補給する
- ・直射日光や高温下に長時間いない
- ・無理な運動はしない
- ・涼しい服装で、屋外では帽子をかぶる
- ・睡眠不足や疲れているときは無理をしない
- ・暑い環境(密閉した車の中など)に乳幼児を放置しない



▶熱中症のサイン

だるさ、めまい、立ちくらみ、大量の汗がとまらない、筋肉痛、こむら返り、頭痛、吐き気、嘔吐など

▶熱中症の応急処置

涼しい場所へ移動させ、首筋やわきの下などを流水や氷などで冷やし、水分を補給する
※意識がない、呼び掛けても返事がおかしい、けいれん、自力で水分を飲めないときはすぐに救急車を呼びましょう。