



夏休み子どもクッキング

夏休みの思い出に参加してみませんか。みんなで楽しく料理をしましょう。身近な材料で作れる、簡単・おいしいメニューです。

- とき 8月2日(金) 午前9時30分から午後1時まで
- 対象者 小・中学生とその保護者
- ところ くらの郷保健棟
- 参加費 無料
- 持ってくるもの エプロン、三角きん
- 申込期限 7月25日(木)
- 申し込み くらの郷保健棟まで



総合健診(特定健診 各種がん検診)のお知らせ

生活習慣病予防のためにも年に1度は必ず健診を受け、健康づくりに取り組みましょう。

- とき 7月22日(月)、23日(火)
- ところ くらの郷保健棟
- 受付時間 午前8時30分から10時30分まで。混雑緩和のため受付時間を20分ごとに区切って案内しています。健診の案内票をご覧ください
- 申込方法 健診を希望する人には申込書を送付しますので、電話でご連絡ください。申込書には必要事項を記入し、7月10日(水)までに返送してください
- 健(検)診内容 各種がん検診(胃がん・肺がん・大腸がん・前立腺がん・子宮がん・乳がん・肝炎ウイルス)、結核検診、特定健診、基本健診
- 申し込み・問い合わせ くらの郷保健棟まで

乳幼児健診・相談

7月の乳幼児健診は次のとおりです。該当者には事前に通知をしています。ご確認ください。

- とき 健診の内容によって異なりますので詳細は通知(案内)書をご確認ください
- ところ 総合福祉センター保健棟
- 内容 身体測定・問診・小児科医診察・育児相談・栄養相談など

区分	期 日	対象児
4か月健診	7月11日(木)	平成31年 2月14日から 平成31年 3月13日生まれ
7か月健診	7月25日(木)	平成30年11月30日から 平成30年12月27日生まれ
12か月健診		平成30年 7月 1日から 平成30年 7月31日生まれ
1歳半健診	7月4日(木)	平成29年12月 7日から 平成30年 1月 4日生まれ
3歳健診		平成28年 6月 7日から 平成28年 7月 4日生まれ
乳幼児相談	7月9日(火)	平成31年 4月13日から 令和元年 5月10日生まれ

※乳幼児相談は、身体測定・育児相談・栄養相談を行います。申し込みは不要です。お気軽にお越しください。

母子健康手帳の交付

- とき 毎週水曜日の午前10時から11時30分まで。必ず妊婦している人がお越しください。日程の都合がつかない場合はご相談ください
- ところ 総合福祉センター保健棟
- 必要なもの 妊娠届出書(ある人のみ)、個人番号カードまたは個人番号通知カードと本人確認ができるもの(運転免許証等)

暑い季節です。熱中症を予防しましょう!!

熱中症の症状

めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感など。

重症の場合は、呼びかけに対する返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱いなど。

熱中症が疑われる人を見かけたら

- ①エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる
 - ②衣服をゆるめ、からだを冷やす(特に、首の回り、脇の下、足の付け根など)
 - ③水分・塩分、経口補水液などを補給させる
- 自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう!

「避暑」と「水分補給」で熱中症予防!

暑さを避けるために、室内では、扇風機やエアコンで温度を調節したり、遮光カーテンやすだれ、打ち水をしたりしながら、室温をこまめに確認しましょう。外出時には、日傘や帽子を着用し、できるだけ日陰を利用しながら、こまめに休憩をとりましょう。また、猛暑日などは、日中の外出をできるだけ控えるようにしましょう。通気性・吸湿速乾性の高い衣服を着用したり、保冷剤や氷、冷たいタオルなどで体を冷やしたりすることも効果的です。

また、室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液などを補給しましょう。

