

さわやか健康センターだより

申し込み・問い合わせ

さわやか健康センター
子ども家庭支援センター共通

TEL 5-1856 FAX 5-1857

メールアドレス

さわやか健康センター kenkou@nijima.com

子ども家庭支援センター kodomo@nijima.com

胃がん検診について

胃がん検診はバリウムを飲んで行なうX線撮影です。受診希望者は完全予約制です。

式根島の方にはにしき無料乗船券を発行します。

とき 9月24日～30日

場所 さわやか健康センター

予約受付期間

8月27日～9月3日

検診費用 千円

予約・問い合わせ

さわやか健康センター

育児講習会のお知らせ

お子さんのしつけしかり方に悩んでいませんか？専門家が疑問・質問に答えます。

育児中の保護者の方はお子さんと一緒に、他にも育児ホ

ランティアさんや育児に関心のある方など、どなたでも参加できます。申込は不要ですので、お気軽にご参加ください。

▼式根島地区

とき 8月29日(水)

午前9時20分～10時30分

場所 式根島開発総合センター

▼新島地区

とき 8月30日(木)

午前9時20分～10時30分

場所 さわやか健康センター

講師 臨床心理士 湯野貴子

紹介 米国プレイセラピー協会

認定プレイセラピスト・スー

パーバイザー、日本プレイセラ

ピスト協会代表理事

問い合わせ

さわやか健康センター

子どもの心理相談★要予約

子育てをしている保護者の皆さん、「お子さんの発達や行動、育て方」などについて不安や悩みはありませんか？臨床心理士が個別に相談を受け付けます。

▼新島地区

とき 8月28日(火)、30日(木)

場所 さわやか健康センター

▼式根島地区

とき 8月29日(水)

場所 式根島開発総合センター

対象者 0歳児から就学前までのお子さんのいる保護者

相談員 臨床心理士 湯野貴子

予約締切 8月17日(金)

熱中症に気をつけましょう

①日時は個別に調整します。
②対象外でのご希望の方は、お問い合わせください。
予約・問い合わせ
さわやか健康センター

熱中症とは、暑さによって起きる様々な体調不良の状態(日射病・熱射病)のことです。

気温が高い(28℃以上)、湿度(70%以上)、日差しが強い、風がない、熱帯夜、熱帯夜の翌日は注意が必要です。

▼熱中症になったら：
意識がハッキリしている場合

：涼しい場所へ移動し、身体を冷やし水分を補給します。

・意識がもつろつとしていた場合

：近くに人がいれば、緊急のサイン等を出すなど行ない、急いで病院で診察を受けて下さい。

▼熱中症の予防について

・炎天下の屋外活動には、帽子などをかぶり、無理をしない。

・日陰など涼しい場所でもこまめに休息をとる。

・通気性の良い、吸湿・速乾の衣服を着用する。

・こまめな水分補給と、汗をたくさんかいた後は塩分も少量補給する。

・エアコン、扇風機を上手に利用する。

・体調が悪い時は無理をせず、日頃から睡眠や栄養をしっかりととり、体調管理に努める。

▼高齢者の方へ

高齢者の方の水分不足は血液が濃くなり、脳梗塞などを起こしやすくなり、大変危険です。

水分をこまめに取りましょう。

熱中症は室内でも起こります。

気温や湿度の高い日は、我慢せずエアコンや扇風機などで暑さを避けましょう。

新島ももんクラブ説明会

【依頼会員説明会】

▼新島地区

とき 9月8日(土)

①午前9時～、②午前10時～

③午前11時～

場所 さわやか健康センター

▼式根島地区

とき 9月9日(日)

①午前9時～、②午前10時～

③午前11時～

場所 式根島開発総合センター

○都合のいい時間を選んでお越し下さい。当日、都合のつかない時は、後日個別で説明することもできますので、ご連絡ください。

【援助会員説明講習会】

▼新島地区

とき 9月8日(土)

受付開始 午後1時15分～

説明講習会 午後1時30分～4時

場所 さわやか健康センター

▼式根島地区

とき 9月9日(日)

受付開始 午後1時15分～

説明講習会 午後1時30分～4時

場所 さわやか健康センター

▼式根島地区

とき 9月9日(日)

受付開始 午後1時15分～

説明講習会 午後1時30分～4時

★8月中はヨガ教室はお休みとなります。ご了承ください。

定期予防接種☆要予約

▼新島地区

とき 8月1日(水)

午後3時半～4時半

とき 9月5日(水)

午後3時半～4時半

(二種混合2期含む)

場所 本村診療所

▼式根島地区

とき 8月2日(木)

午後3時～3時半

とき 9月6日(木)

午後3時～3時半

(二種混合2期含む)

場所 式根島診療所

▼全地区の共通ルール

予約締切

接種日の1週間前まで

問い合わせ・予約

さわやか健康センター

☎(5)1856

▼お願い

○接種日の受付時間は厳守してください。

○予防接種の後は、体調に変化がおきることがあります。

診療所の中で30分ほど休んでください。

○三種混合2期は、小学5年生で11歳になった方を対象に個別通知しています。忘れずに予約して下さい。