

さわやか健康センターだより

さわやか健康センターだより内の申し込み・問い合わせ・予約は下記にお問い合わせください。

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@nijijima.com
子ども家庭支援センター kodomo@nijijima.com

両親学級

妊婦さんとそのご家族に保健師や管理栄養士が妊娠や出産についてお話しします。妊婦体験ジャケットの演習、妊娠中の食事の紹介等を行います。事前申し込みは不要です。当日楽な服装でお越しください。
【とき】 7月5日(日)
【時間】 午後3時30分～4時
【場所】 さわやか健康センター
【持ち物】 母子手帳、タオルや飲み物など

新島もんもクラブ

子育てでは24時間休みがありません。そこで、もんもクラブ

プを利用して、自分自身に、少しでも自分だけの時間をブレゼントしてみませんか。また、今まで知らなかった援助会員さんとの出会いも、その後の子育ての大きな力になると思います。特に用事はなくても、是非一度、利用してみてください。

式根島地区はつらつ教室 参加者募集のお知らせ

昨年10月に実施した介護予防健診の結果「生活機能の低下あり」と判定された皆様、認知症や介護予防に関心のある65歳以上の皆様、ご自身の生涯の健康のためにも「はつらつ教室」にご参加ください。

【はつらつ教室の目的】

・介護保険を利用しない身体づくり

【はつらつ教室の内容】

・介護を予防する運動・体操
・認知症を予防する脳機能の維

持と向上を目指した脳機能訓練

・介護予防のための栄養教室

・自宅でできる認知症・介護予防の紹介等

【日時】 毎月2回、第一金曜日と第三金曜日

午後1時30分～3時まで

7月は、10日(金)と24日(金)です。

【場所】 式根島開発総合センター
参加見学は随時行っております。

定期予防接種★要予約

▼新島地区

【とき】 7月1日(水)、

15日(水)、8月5日(水)、

19日(水)

【時間】 午後3時半～4時半

【場所】 本村診療所

▼式根島地区

【とき】 7月2日(木)

8月6日(木)

【時間】 午後3時～3時30分

【場所】 式根島診療所

【持ち物】 母子健康手帳、予約票

【予約締切日】 接種日の前週の

金曜日まで

【お願い】 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。

熱中症を予防しましょう

< 熱中症 >

熱中症とは、気温や湿度の高い環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節ができず、体内に熱がこもった状態です。

屋外だけでなく、室内で何もしていない時でも発症するので注意が必要です。

< 熱中症の予防 >

- ・室内では…
扇風機やエアコンで温度調節
- ・外出時には…
日傘や帽子の着用
日陰の利用、こまめな休憩
- ・暑さを避けるために…
通気性の良い、吸湿、速乾性の衣類を着用
のどの乾きを感じなくても、こまめに水分・塩分などの補給
- ・日頃から…
睡眠をしっかり取り、バランスのよい食事と体力づくりを

< 熱中症が疑われる人をみかけたら… >

涼しい場所へ避難させ、体を冷やし、水分を補給しましょう。

自力で水が飲めない、意識が無い場合は、急いで診療所に連絡しましょう。

※熱中症の情報は、厚生労働省・環境省・気象庁・消防庁のホームページも参考にしてください。

