

子育て情報コーナー

わんぱる(だいばら児童館) ☎999-0321

☎午前9時～午後5時
8月の休館日…毎週水曜日
*8月の主な予定
▼25日(木) 午前10時～午後1時=子育て相談(要予約)(幼児向けイベント)
▼9日(火) 午前10時30分～正午=しゃぼんだま遊び
▼11日(木) 午前10時30分～正午=のびのびサロン(身体測定、栄養相談ほか)(小学生向けイベント)
▼チャレンジランキング(毎日、午後4時～)=フィルムケース積み
▼なかよしひろば(毎週土曜日、午後2時30分～)各15人(夏休みイベント・小学生対象)
▼4日(木) 午後2時30分～=万華鏡作り
▼26日(金) 午後2時30分～=スライム作り 各15人



子育てひろば

8月の主な予定

名称	やわた(さくらんぼ) ☎998-7421	はちじょう ☎997-8767	ゆまにて ☎995-9222	楽習館 ☎995-3035	
場所	保健センター1階	八條公民館2階ちびっこコミュニティルーム	ゆまにて2階和室	やしお生涯楽習館2階	
日時(祝日を除く)	月・水・木	火～金	火～金	月・水・木・金	
主な事業	午前10時～午後3時				
	身体測定	18日(木)	9日(火)	24日(水)	5日(金)
	午前10時～11時30分				
	講習など	25日(木) 午前11時～正午 うちわ制作	19日(金) 午前11時～正午 パネルシアター	17日(水) 午前11時～正午 栄養相談	10日(水) 午前11時～正午 パルーンアート

*子育てひろばは、おおむね3歳未満の児童と保護者が交流する場です。
*各ひろばへ車でのご来場はできるだけご遠慮ください。

保健センターからのお知らせ ☎995・3381～3

●熱中症にご注意を!

熱中症は屋内外を問わず、高温・多湿の環境で起こります。日ごろから体調管理に気をつけ、熱中症を正しく理解し、予防に努めましょう。ちょっとしたもおかしいなと思ったら、医療機関を受診しましょう。

【熱中症の予防法】

- ▼高温や多湿、強い日ざし、無風に注意しましょう。
- ▼水分をこまめに補給しましょう。
- ▼エアコンなどを上手に使い、部屋の温度調整に気をつけましょう。
- ▼服装は暑さに合わせ、屋外では帽子を忘れずに着用しましょう。
- ▼体調不良のときは無理をしないようにしましょう。



●気を付けよう!食中毒

気温や湿度が高くなる季節は食中毒菌が増えやすくなります。食中毒を防ぐために、3つの決まりを守りましょう。もし食中毒になったら、早めに医療機関を受診しましょう。

【食中毒予防の3原則】

食中毒菌をつけない…手や調理器具、食品はしっかり洗い、食品は容器や

ラップで覆い保存しましょう。

食中毒菌を増やさない…鮮度に注意し、冷蔵庫の温度管理に気を付け、調理後は早めに食べましょう。食中毒菌を殺菌する…食品の中心まで十分火を通しましょう。

●麻しん風しん混合(MR)ワクチンの接種

麻しん、風しんのいずれかにかかった方でも、麻しん風しん混合ワクチンの接種が受けられます。

- ☑第1期:1歳～2歳未満▼第2期:小学校就学前の1年間▼第3期:中学1年生相当の年齢▼第4期:高校3年生相当の年齢(第3、4期は、平成20年度から24年度までの期間のみ)
- ※1期の対象者は1歳になる月末に個別通知します。また、2・3・4期の対象者で接種されていない方は、委託医療機関でお受けください。
- ※平成23年5月20日から24年3月31日の間で、修学旅行や学校行事で、海外へ行くなど特段の事情がある場合は、高校2年生相当の年齢で接種ができます。

●日本脳炎予防接種

平成17年度から21年度の間で、日本脳炎予防接種の積極的勧奨の差し控えにより接種ができなかった方(平成7年6月1日から19年4月1日までに生まれた方)は、定期予防接種が不足している回数(1期3回分、2期1回分)の予防接種ができます。

分、2期1回分)の予防接種ができます。

- ①メタボ予防の料理教室
☎8月25日(木) 午前10時～午後1時30分
- ☎市内在住で64歳以下の方(調理未経験者歓迎)
- ☎自分に合った食事の量や栄養バランスなど、調理をしながら楽しく学びます。※講師は在宅栄養士
- ☎三角巾・エプロン 定20人
- ☎500円(食材料費)
- ☎骨粗しょう症検診
☎8月29日(月) 午前9時～午後2時
- ☎市内在住で20歳以上の女性の方
- ☎内問診、骨密度測定
- ☎定午前・午後各40人(申込順)
- ☎無料
- ☎胃がん・肺がん検診
☎9月6日(火)・7日(水) 午前8時30分～11時
- ☎市内在住で40歳以上の方
- ☎内問診、胃部エックス線検査、胸部エックス線検査(必要に応じて喀たん細胞診検査)
- ☎定各日100人
- ☎胃がん1200円、肺がん(胸部エックス線300円、喀たん検査600円)
- ☎※八潮市国民健康保険加入者(喀たん検査を除く)、生活保護受給世帯(受給証提示)・市民税非課税世帯(世帯全員の非課税証明書提示)、受診当日70歳以上の方は無料(申込時に要申請)。
- ☎ヘルシーチェック健康診査
☎9月11日(日) 午前9時～9時45分
- ☎結果説明日 10月19日(水)
- ☎市内在住で20歳～39歳の方
- ☎内問診、身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査(貧血検査含む)、診察、骨密度測定(骨密度測定は女性のみ実施)
- ☎定50人

☎500円※八潮市国民健康保険加入者生活保護受給世帯(受給証提示)・市民税非課税世帯(世帯全員の非課税証明書提示)の方は無料(申込時に要申請)。

☎無料
⑥おいしく食べよう栄養教室
☎8月18日(木) 午前10時～午後0時30分
- ☎バランスの良い食事についての講話や、簡単に栄養満点な食事を作りやすくします。※講師は管理栄養士
- ☎エプロン、三角巾 定20人
- ☎500円(食材料費)
- ☎①～⑥共通
- ☎保健センター
- ☎市内在住で65歳以上の方(①～④を除く)
- ☎申電話で健康増進課(☎995・3381～3)へ

8月のすてきなカレンダー

- ①乳幼児相談
☎8月5日(金) 午前9時30分～10時30分(当日受付)
- ☎満2カ月～未就学児
- ☎プレマサロン
☎8月5日(金) 午後1時30分～3時30分(当日受付)
- ☎妊婦
☎すこやか相談
☎8月18日(木) 午後1時30分～3時(予約制)
- ☎お子さんの発育・発達やことばの遅れ、夜尿症、落ち着きが無いなどの心配がある方
- ☎4パパ・ママ学級
☎8月21日(日) 午後1時～4時(予約制)
- ☎妊婦5～7カ月の初妊婦および夫
- ☎5離乳食(初期)教室
☎8月30日(火) 午前10時30分～正午(予約制)
- ☎満5～6カ月児
- ☎6離乳食(後期)教室
☎8月31日(水) 午前10時30分～正午(予約制)
- ☎満10～11カ月児
- ☎①～⑥共通
- ☎保健センター
- ☎③④⑤⑥は電話で健康増進課(☎995・3381～3)へ

息病の時はおたけ

●八潮市立休日診療所(小児科・内科) ☎995・3383
☎日曜・祝日・振替休日 午前10時～正午、午後2時～4時
☎八潮市立保健センター(公園側)
●草加市夜間急患診療所(小児科・内科) ☎922・1156
☎毎日 午後7時30分～10時30分

健康・スポーツ都市 世代を超えた交流をしよう

●草加市休日急患診療所(歯科) 応急治療 ☎922・1156
☎日曜・祝日 午前9時～正午
●埼玉県救急医療情報センター ☎048・824・4199
●小児救急電話相談 ☎80000
(または、☎048・833・7911)
☎月～土曜日 午後7時～11時
☎日曜・祝日・年末年始 午前9時～午後11時