

## 乳幼児相談 ※料金は無料です



1歳未満のお子さんについては身体計測を行います。また、乳児から就学前のお子さんの育児相談を行います。母子健康手帳をご持参ください。

日程	場所	受付時間
8月18日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時
8月28日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
9月1日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時

## 子育てポンポコくらぶ ※料金は無料です

1歳から就学前のお子さんとその保護者(小松島市に住民票のある幼児)の自由遊びとお友だちづくりを行います。

日程	内容	受付時間
8月19日(水)	自由遊び	午前9時30分～10時
9月1日(火)	シャボン玉	午後1時30分～2時

【場所】市保健センター

## 乳幼児健診 ※料金は無料です



健診の種類	該当児	日程	受付時間
3～4か月児健診	平成27年3月26日～平成27年5月6日生	8月6日(木)	各健診共通 午後1時20分～1時40分 ※該当するお子様には個人通知をします。 ※母子健康手帳をご持参ください。
1歳6か月児健診	平成26年2月生	8月25日(火)	
3歳5か月児健診	平成24年3月生	8月26日(水)	

【場所】市保健センター

## 健康講座 ※受講料無料、申込不要です

### ●内臓脂肪撃退運動教室

ポッコリお腹をひきしめたい方、運動不足を感じている方、ぜひご参加ください。

【内容】運動と内臓脂肪の関係についてのお話、内臓脂肪を減らす運動の実技

【講師】フィットネスアドバイザー 平松 佐知子 先生

日程	受付時間	終了時間
8月27日(木)	午前9時45分～10時15分	午前11時30分

【場所】市保健センター

※当日の体調により運動をお断りすることがあります。  
※水分補給用の飲み物を持参し、運動できる服装・靴でご参加ください。

### ●知っておきたいがんのお話 ～胃がん、大腸がんを中心に～



【内容】胃がん、大腸がんの病態、がん発症に影響するピロリ菌感染や生活習慣について

【講師】徳島赤十字病院 外科副部長 湯浅 康弘 先生

日程	受付時間	終了時間
9月7日(月)	午後1時～1時30分	午後3時30分

【場所】市保健センター 【共催】徳島赤十字病院

市保健師 勢井 陽子

よく。人は主治医の指示に従います。病態によって水分制限のある場合もあります。治療中の人は主治医の指示に従います。茶をお勧めします。熱中症予防には水やお茶を多く含むものがあります。また、清涼飲料水の中には糖分を多く含むものがあります。アルコールは利尿作用があり水分補給にはなりません。また、清涼飲料水の中には糖分を多く含むものがあります。熱中症予防には水やお茶を多く含むものがあります。熱中症予防には水やお茶を多く含むものがあります。

# 保健 だより



## 【お問い合わせ先】

市保健センター(ミリカホール内)

☎ 32・3551 / FAX 32・4145

Mail:hokencenter@city.komatsushima.tokushima.jp

母子健康手帳は、市保健センターで交付しています  
休日、夜間の当番医のお問い合わせは

専用電話(☎33・2581)まで。

## 健康相談



小松島市民の方であれば、どなたでも無料で参加できます!

食事や運動について知りたい方、育児に関する相談のある方におすすめです。

【内容】血圧測定、尿検査、保健師・管理栄養士による個別相談

日程	場所	時間
8月17日(月)	坂野公民館	午前10時～11時30分
8月17日(月)	コミュニティセンター 新開会館	午後1時30分～3時
8月24日(月)	市保健センター	午後1時30分～3時

※健康手帳や母子健康手帳をお持ちの方はご持参ください。

## 保健師一口メッセージ



### 熱中症予防に水分補給を

熱中症は高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かないことにより発症します。筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害を起します。熱中症予防には「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です。

普通に生活しているだけでも尿や便などで1日に約2.5ℓの水分が身体から失われています。一方、食事からの水分や体内でつくられる水の量は1.3ℓ程度。成人男性では少なくとも1日1.2ℓの水分をこまめにとることを心がけましょう。のどの渇きを感じるのは、すでに体内の水分が不足している合図です。特に、高齢者は加齢とともに口渇中枢の機能が下がり、のどの渇きを自覚しにくくなります。