



親と子の健康づくり 場所・岡飯岡保健センター(☎57-3113)

種 別	期 日	受付時間	対 象・内 容
健康 診 査	乳児健康診査	7月26日(金)	12:50~13:10 平成31年 3月10日~ 4月 5日生
	1歳6か月児健康診査	7月10日(水)	12:50~13:10 平成29年11月18日~12月12日生
	2歳児歯科健康診査	7月11日(木)	9:00~ 9:20 平成29年 1月 6日~ 2月 1日生
	3歳児健康診査	7月 5日(金) 7月19日(金)	12:50~13:10 平成27年12月17日~28年 1月 4日生 平成28年 1月 5日~ 1月29日生
相 談	母乳相談 ※申込制	7月16日(火)	9:00~ 9:15 助産師の講話、授乳方法の指導など
	歯科相談	7月25日(木)	9:15~10:30 歯科医師による診察と歯科衛生士の歯磨き指導
	育児相談	7月29日(月)	9:00~10:00 乳幼児の発育確認、言葉、食事、歯などの相談
教 室	両親学級	7月 4日(木)	9:00~ 9:15 妊娠中の過ごし方と注意点、お口と歯の健康、栄養(調理実習)
	離乳食教室 ※申込制	7月23日(火)	9:30~ 9:45 平成31年2月~3月生 内容:離乳食の進め方(講話、調理実習)



健康インフォメーション

熱中症に注意しよう

屋内、屋外にかかわらず、知らないうちに熱中症になっている場合があります。喉の渇きを感じなくても、小まめに水分を取り、暑さを避ける工夫をしましょう。

《熱中症の症状》

熱中症になると、目まい、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、虚脱感などの症状があります。重症になると、返事がおかしくなる、意識が消失する、けいれんや体が熱くなるなどの症状が見られます。

岡健康管理課予防班(☎63-8766)

蚊に刺されない工夫を

蚊に刺されることで、さまざまな感染症が媒介されることがあります。蚊を発生させず、刺されないよう自分でできる対策をしましょう。

主な対策／●夕暮れ時は外に出ない ●外に出るときは長袖、長ズボンを着用する ●はだしにならない ●虫除けスプレーなどを使用する ●バケツや植木鉢などでの不要な水たまりをつくらない

岡健康管理課予防班(☎63-8766)

献血に協力を！

期 日	場 所	受付時間
7月14日(日)	ショッピングセンター サンモール	10:00~11:45 13:00~16:00
7月16日(火)	海上保健センター	13:00~16:00
7月30日(火)	飯岡保健センター	10:00~11:45 13:00~16:00

※献血カードを持っている人は持参してください。

岡健康管理課庶務企画班(☎63-8766)



予防接種 岡旭市保健センター(☎63-8766)

【集団接種】 場所：旭市保健センター

種 別	期 日	受付時間	対 象
BCG	7月12日(金)	13:15~13:45	生後12か月未満

【個別接種】 場所：各指定医療機関

種 別	対 象
ヒブ	生後2~60か月未満
小児の肺炎球菌	生後2~60か月未満
四種混合、ポリオ	生後3~90か月未満
水痘	生後12~36か月未満
麻しん・風しん混合	1期:生後12~24か月未満 2期:平成25年4月2日~26年4月1日生
日本脳炎	1期:生後6~90か月未満 2期:9~13歳未満 特例対象:平成19年4月1日以前生まれの20歳未満で、接種していない人
B型肝炎	生後12か月未満
成人男性 麻しん・風しん混合 (風しん抗体検査の結果が陰性の場合)	昭和37年4月2日から54年4月1日までの間に生まれた男性 ※今年度にクーポン券が届いているのは、昭和47年4月2日から昭和54年4月1日までに生まれた男性です。
高齢者の肺炎球菌	65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳以上の人、60~64歳で心臓などに障害のある人 ※4月2日(火)~令和2年4月1日(水)に対象年齢になる未接種者に限り、3,000円を助成(助成は1回)。助成期間は令和2年3月31日(火)までです。



健康ワンポイントアドバイス

たくさん経験したい 1歳ごろの手づかみ食べ

1歳前後の離乳後期から、しきりに食べ物に手を伸ばし、手づかみで食べる姿が見られるようになります。食べ物を目で確かめ、手でつかみ、口まで運び入れるという、目と手と口の協調運動です。手づかみ食べを十分に経験させることが、スプーンやフォークなどの上達への近道だといわれています。

手づかみ食べのポイント

手づかみをしやすいよう、ご飯をおにぎりにしたり、煮た野菜をスティック状に切ったり、前歯を使ってかじり取れるメニューにします。周りが汚れてもいようにエプロンを付けたり、床に新聞紙やシートを敷いたりするなど、後片付けしやすいように準備をしましょう。全てのメニューを手づかみにする必要はなく、1食の中で1、2品用意できるといいです。

手づかみ食べしやすい食品

野菜／ニンジン、ダイコン、ジャガイモ、カボチャなどを軟らかく煮てスティック状にしたもの



果物／スティック状のバナナ、リンゴのスライスなど
そのほか／卵焼き、赤ちゃんせんべいなど

スプーンや箸は急がずに

食具を使うには、手の複雑な動きが必要です。早くから使わせようとすると、手指の機能が十分発達していないため、正しい使い方ができないまま、その癖が大きくなって残ってしまうことがあります。

子どもの食べる意欲を育てるには、食事の時間に空腹を感じていることが大切です。おやつは時間と量を決め、適度に体を動かし、規則正しい生活リズムを保ちましょう。離乳食や子どもの食事で困ったら飯岡保健センター(☎57-3113)で相談できます。

【健康管理課管理栄養士】

旭中央病院便り vol. 83

<http://www.hospital.asahi.chiba.jp/>

岡旭中央病院(☎63-8111・代表)

活用してください「がん相談支援センター」

当院は「地域がん診療連携拠点病院」に指定されていて、がんに関する相談窓口を設けています。患者と家族の不安や心配に対し、社会福祉士と看護師が無料で相談を受けています。当院を受診していない人でも利用できますので、一人で悩まず気軽に相談してください。

がん治療と仕事の両立についても支援していますので、仕事を辞める前に相談してください。

相談場所／2号館1階 医療連携福祉相談室

体験を語り合うサロンも開催

がんを治療中の人やその家族、がんを体験した人を対象に「がん患者サロン」「乳がん患者サロン」を毎月開催しています。体験や思いを語り合う場として活用してください。

【がん患者サロン】

日時／7月22日(月) 午後2時～4時

場所／2号館1階 医療連携福祉相談室

費用／300円 ※飲み物代として当日集めます。

【乳がん患者サロン】

日時／7月18日(木) 午後2時～4時

場所／2号館2階 乳腺センター会議室

費用／無料

附属看護専門学校オープンキャンパス2019

学校の概要説明や入試情報に加えて、模擬授業や在校生との交流など、さまざまな企画を予定しています。

開催日／7月20日(土)、8月24日(土)

受付時間／午前9時～正午 ※事前予約不要

夏休みは高校生向けに職場体験を開催

今年も地元高校生を対象に、職業体験プログラムを開催します。夏休み中は多くの生徒が当院を訪れますので、皆さんの理解と協力を願います。職場体験の募集は終了しています。