



健康ワンポイントアドバイス

お子さんの生活リズムを整えましょう

朝食をしっかりと食べよう

朝食は1日の活力になる大切な食事です。朝食をきちんと取ることによってエネルギーが蓄えられ、元気に活動できます。毎日決まった時間に食事を取ること、自然に生活リズムも整います。

食事と食事の時間をきちんと空けると、唾液の作用で虫歯ができにくくなります。虫歯を予防するためにも規則正しい食事は大切です。

早寝・早起きをしよう

睡眠のリズムは2歳頃までにほぼ出来上がるといわれています。睡眠を規則正しく取ること、脳の発育と発達を促す成長ホルモンが正常に分泌されます。

睡眠のリズムが乱れると、ホルモンの分泌が抑えられて体内時計がずれてしまい、情緒が不安定になったり、病気の原因になったりすることもあります。夜はしっかり寝て、朝は光を浴びて起きる習慣を付けましょう。



いっぱい遊ぼう

子どもにとって遊びは、さまざまな能力を養うことにもつながります。外遊びでたくさん体を動かすことで基礎体力が付き、身のこなしが上手にできるようになります。室内遊びでは、集中力や手先の器用さなどが身に付きます。また遊びを通じて情緒も育まれます。

新型コロナウイルス感染症予防のための外出自粛により、家にいることが増え、就寝・起床時間が遅くなったり、ゲームや動画を見ることが増えたりするなど、生活リズムが崩れてしまった人も多いのではないのでしょうか。手洗いやうがいに加えて生活リズムを整えることで、免疫力を高めましょう。

【健康管理課保健師】

旭中央病院便り vol. 96
<https://www.hospital.asahi.chiba.jp/>

岡旭中央病院 ☎63-8111・代表

お盆期間中の診療案内

盆休みはなく、通常通り受診できます。救急外来は24時間365日診療を行っています。

附属看護専門学校

学校見学・個別進路相談を受け付けています

看護師を志す人や、当校に少しでも興味のある人、進路に迷っている人は気軽に来校してください。来校には申し込みが必要です。

期間／7月～11月までの午前10時～11時、午後2時～4時(日曜日・祝日を除く)

申し込み方法／来校希望日の1週間前までに、学校ホームページから申し込んでください。



【当校の特長】

①高い国家試験合格率(3年連続100%)

1学年60人(2クラス)の少人数制で、専任教員が学生一人一人にきめ細かいサポートを行っています。

②実習指導体制

附属校のため、ほとんどの実習を隣接する旭中央病院で行うことができます。病院の協力体制も整っており、実践的な知識や技術を身に付けることができます。

③学費・奨学金

入学金は3万円で、学費は月額15,000円です。独自の奨学金制度(月額4万円)を設けており、免許取得後の3年間に旭中央病院で勤務することで、返還が免除されます。

※当校は「高等教育の修学支援新制度」の対象校です。

④学生住宅

平成28年に改装した学生住宅は全室冷暖房完備で、住宅費は光熱水費込みの11,300円です。

⑤多様な入試方式

推薦入試、一般入試(一次、二次)、社会人選考と、さまざまな入試方式を取り入れています。



親と子の健康づくり

場所・園飯岡保健センター(☎57-3113)

種 別	期 日	対 象 ・ 内 容
健康 診査	乳児健康診査	8月11日(火) 令和2年2月 1日～3月 5日生まれ 8月24日(月) 令和2年3月 6日～4月 1日生まれ
	1歳6か月児健康診査	8月 6日(木) 平成30年10月 9日～27日生まれ 8月28日(金) 平成30年10月28日～11月19日生まれ
	2歳児歯科健康診査	8月20日(木) 平成29年11月 2日～29日生まれ
	3歳児健康診査	8月19日(水) 平成28年10月 1日～20日生まれ
相談 ※申込制	母乳相談	8月25日(火) 助産師による授乳方法の指導・相談
教室 ※申込制	子育て学級	8月 4日(火) 令和2年4月2日～6月10日生まれの第1子と保護者 内容：ベビーマッサージや育児の情報交換など
	両親学級	8月 4日(火) 妊婦体操、お産の経過と呼吸法など 8月21日(金) 沐浴実習など
	離乳食教室	8月27日(木) 令和2年3月～4月生まれ 内容：離乳食の進め方(講話)

※新型コロナウイルス感染症の影響により、生後9～11か月児健康診査が受診できなかった人を対象に受診券利用期間を延長します。
希望する人は問い合わせてください。



健康インフォメーション

日本脳炎予防接種を受けましょう

日本脳炎予防接種特例対象の人は、20歳未満まで接種を受けることができます。今年度18歳になり、まだ受けていない人に案内通知が届いているので、接種を希望する場合は受診時の注意点を確認し、早い時期に受けましょう。接種は無料で受けられます。

予診票がない場合は、健康管理課で再発行手続きをしてください。来所時は必ず母子健康手帳を持参してください。

園健康管理課予防班(☎63-8766)

特定不妊治療費を助成します

助成対象／体外受精と顕微授精に要する費用の一部

助成条件／●千葉県特定不妊治療費助成事業の助成決定を受けていること ●夫と妻が申請日の1年以上前から市内に住所があり居住していること ●夫と妻が申請日において市税の滞納がないこと ●婚姻をしていること

助成額／不妊治療にかかった費用から、千葉県特定不妊治療費助成事業による助成額を引いた額の2分の1 ※年度当たり10万円を上限。

☎園健康管理課庶務企画班(☎63-8766)

熱中症に注意しましょう

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくく、体温調節がしづらくなって熱中症の危険が高まります。暑さを避ける、水分を取る、人との間隔を2m以上空けられるときはマスクを外して休憩するなどして、熱中症を防ぎましょう。

献血に協力を！

期 日	場 所	受付時間
8月18日(火)	旭市保健センター	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。

園健康管理課庶務企画班(☎63-8766)



予防接種

園旭市保健センター(☎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	8月7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26年4月2日～27年4月1日生まれ
日本脳炎	1期：生後6～90か月未満 2期：9～13歳未満 特例対象者：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日から昭和54年4月1日までの間に生まれた男性
高齢者の肺炎球菌	65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳、60～64歳で心臓などに障害のある人 ※4月2日(木)～令和3年4月1日(木)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3年3月31日(水)までです。