

電話番号はお間違えないようにお願いいたします。保健センターへのお問い合わせは ☎ **720-5000**

◆ **母子保健** お母さんと赤ちゃんの健康のために

会場 保健センター

名称	実施日	時間	内容・対象・持ち物	備考	
乳児健康診査	8/10(金)	13:10 ~13:45	☑平成19年4月生	☑母子手帳・ 質問票(はがき)・バスタオル	☑当日、直接会場へ 対象児には個別通知し ます。
	9/14(金)		☑平成19年5月生		
1歳6か月児健康診査	8/24(金)		☑平成18年1月生	☑母子手帳・質問票(はがき)	
3歳児健康診査	8/7(火)		☑平成16年3月生	☑母子手帳・アンケート用紙・ 尿	
	9/4(火)		☑平成16年4月生		
乳児相談	8/10(金)		9:30 ~10:30	☑1歳未満 ☑身体計測・育児全般の相談	
	9/14(金)	☑母子手帳・おむつ・バスタオル			
育児相談	8/24(金)	☑1歳以上 ☑健康・育児・栄養等の相談		☑母子手帳・おむつ	
幼児相談	8/3(金)	9:30 ~10:30	☑発育・発達・育児等の面で気になる方	☑予約制 電話受付可	
	9/7(金)		☑母子手帳		
離乳食講習会	8/10(金)	10:00 ~11:00	☑栄養士が離乳食の進め方や作り方について実習 を交えて指導します ☑母子手帳・筆記用具	☑当日、直接会場へ (会場は料理室です)	
フッ素塗布	8/22(水)	13:30 ~14:30	☑2歳以上(ただし1歳6か月児健診で歯科受診 済者)で就学前の幼児(希望者) ☑口と歯の健康手帳(初めての方は母子手帳)・タオル	☑フッ素塗布:1,365円(初 回は、手帳代が別途100円か かります) ☑当日、直接会場へ	
母親学級	9/5(水)	13:10 ~15:30	☑出産までの健康管理と準備、乳児の保育の指導 を3回に分けて行います ☑初産の方 ☑母子手帳	☑予約制 電話受付可	
	9/12(水)				
	9/19(水)				

◆ **成人保健** 毎日の健康のために

会場 保健センター

名称	実施日	時間	内容・対象・持ち物
健康相談	8/22(水)	10:00~11:00	☑保健師・栄養士による血圧測定・検尿・栄養相談等 ☑住民の方 ☑健康手帳(初めての方は、当日交付) ☑当日、直接会場へ



こんにちは保健師です

《快適な睡眠で健康な体を》

蒸し暑い夜が続くこの季節は、ぐっすり眠れない日が多くなります。睡眠は疲労回復、ストレス解消のためにとても重要です。また、睡眠に問題があると、高血圧、心臓病、脳卒中など生活習慣病のリスクが上昇します。

熟睡のために

- ・安らかな眠りに誘うカモミール、神経のイライラを解消するラベンダーなどのハーブを枕に入れると、ぐっすり眠れます。
- ・37~39 ぐらいのぬるめのお湯にゆっくりとつかう。心身ともにリラックスして自然な眠りに入れます。
- ・カモミールティーには気分を落ち着かせ、体をリラックスさせる効果があり、就寝前に飲むと安眠できます。

いつもワンパターンな暮らしをしていると老けやすいなどといわれますが、眠りに関してだけは別。たとえ何時に床についても目覚めの時刻だけは一定にしておくことが体内リズムを整えます。朝寝坊したい日もがんばって、いつもと同じ時刻に起きるといいようです。

参加者募集!

幼児のおやつとはみがき教室

日時 9月13日(木)10時~12時、

9月18日(火)9時30分~12時

場所 保健センター料理室・会議室

内容【1日目】歯科衛生士による「歯の衛生を保つには」についての講話と正しい歯磨きの実技

【2日目】栄養士による「健康な歯と食生活について」の講話と調理実習

対象 2~3歳の幼児と保護者

定員 15組の親子(先着順)

費用 無料

☑ 8月13日(月)から保健センター窓口または電話で受付

☑ 保健センター ☎ 720 5000

休日や夜間の
子どもの急病のときに...

**小児救急電話相談
「#8000」
をご利用ください**



埼玉県では、休日や夜間の子どもの急病(発熱、下痢、嘔吐)時の家庭での処置方法や受診の必要性について、電話で助言を行っています。

相談受付 【平日】月曜~土曜の19時~23時

【休日】日曜・祝日・年末年始は9時~23時

電話番号 県内どこからでも電話で「#8000」をプッシュすることで、相談窓口につながります。携帯電話からの相談も可能です。

◆ 予防接種日程表 *対象児には通知が届きます。

	予 防 接 種 名	実 施 日	対 象 児	備 考
集 団 接 種	B C G	8 / 30(木)	平成19年5月生	生後6か月まで
	三 種 混 合	通 年	満3か月になった日から接種可 (1期初回は3～8週の間隔で3回、1期追加は1 期初回3回終了後、1年～1年半の間に1回接種)	生後90か月まで
	二 種 混 合		11～13歳未満の子(小学5年生は除く)	1回接種 13歳以上の子は受けられません。
	麻しん風しん混合		1期 満1歳～満2歳未満 2期 平成13年4月2日～14年4月1日生	2期については、麻しんおよび風 しん予防接種を1回ずつ接種され た方、またはどちらか一方のみ接 種された方も対象となります。
日 本 脳 炎	1期初回 平成15年4月2日～16年4月1日生 1期追加 平成14年4月2日～15年4月1日生 2 期 平成9年4月2日～10年4月1日生		日本脳炎予防接種は、国からの 再開通知があるまで、通知を差し 控えております。特に接種を希望 する方は保健センターへお問い合 わせください。	
会 場	集団接種の場合	保健センター	受付時間	13時15分～13時45分(時間厳守)
	個別接種の場合	希望する指定医療機関に予約し、指定日に接種してください。		
注 意 事 項	<p>上記の予防接種は無料です。</p> <p>麻しん・風しんについて、対象年齢のお子さんについては、麻しん風しん混合の予診票を送付しますが、麻しん・風しんいずれか一方にかかったことのあるお子さんは、かかっていない方の単独ワクチン接種となりますので、保健センターまでご連絡ください。</p> <p>対象児以前の出生児で90か月未満の子および小学生は、関係書類を保健センターまで取りに来てください。</p> <p>接種可能な年齢かどうかわからない時や、特別な理由があり県内の指定医療機関で接種を希望される方は保健センターまでお問い合わせください。</p>			

休日当番医 いざというときにもあわてずに

診療時間 9時～17時

病 院 名	診 療 種 類	所 在 地	電 話 番 号	8月				9月	
				5	12	19	26	2	9
				日曜	日曜	日曜	日曜	日曜	日曜
埼 玉 県 央 病 院	内・小・外・整外・脳神外・歯・口腔外・皮	桶川市	776 - 0022						
伊 奈 病 院	内・外	伊奈町	721 - 3692						
桶川駅前こどもクリニック	小	桶川市	789 - 3222						
神崎皮フ科クリニック	皮	桶川市	778 - 3911						
桶川西口クリニック	内・外・小	桶川市	789 - 5777						
小 島 医 院	内・小	桶川市	771 - 1212						
坂 部 医 院	内・小・放	桶川市	771 - 1055						
渡 辺 医 院	内・小	桶川市	787 - 2181						

広報掲載の後、当番医の変更が生じる場合もあります。各新聞の埼玉版休日医欄も参考のうえ、お出かけください。

小児初期救急当番医

診療時間 月曜日～金曜日(20時～22時) 祝日は除く
問い合わせ先 伊奈町消防本部・署(☎722-8111)

休日の歯科当番医 北足立歯科医師会休日診療所

住所 鴻巣市赤見台 1-15-23 ☎048-596-0275
診療時間 9時30分～12時30分

休日・夜間の医療機関を紹介(歯科を除く)

- ・伊奈町消防本部・署(☎722-8111)では休日・夜間でも診療の受けられる病院の問い合わせに応じます。
- ・診療可能な医療機関については、埼玉県救急医療情報センター(☎048-824-4199)でも24時間紹介しています。