

夏の虫刺されにご用心！

夏になり、花火大会やキャンプなど屋外で過ごす機会も多くなりますが、そんなときに気を付けたいのが虫刺されです。

今回は、ハチや蚊、毛虫など虫に刺されたときの対処法について紹介します。

①蚊に刺されてしまったら

市販の虫刺され用の薬を塗り、ぬらしたタオルや氷で患部を冷やしましょう。治るまでの間は、患部をかかないように注意しましょう。

②ハチに刺されてしまったら

針が刺さっていたら、毛抜きなどで抜いてください。口で毒を吸うのは、体内に毒が入ってしまうためやめましょう。ハチの毒は水に弱いので、患部を流水でよく洗って冷やします。スズメバチなどの大きなハチに刺されると、アナフィラキシーショックなど重篤なアレルギー反応を起こす場合がありますので、すぐに病院へ行きましょう。

③毛虫の毒毛に触れてしまったら

毛虫は体の周りの毛に毒があり、触れると発疹が出てかゆくなります。毛虫に触れてしまったら、こすらずにガムテープなどで毛を取り除き、流水で患部を流してください。腫れが引かない場合は皮膚科を受診しましょう。

子育て支援センターでは、0歳から就学前のお子さんを対象に、毎月楽しい行事を行っています。お気軽にお出掛けください。

施設名	日時	行事
北部子育て支援センター(さくらんぼ)	9月3日(木) 午前10時30分～	「秋の遠足」 先行はミステリー!
	9月10日(木) 午前10時30分～	「さくらんぼ広場」 お店でお買いもの!
中央子育て支援センター(りんごっこ)	8月21日(金) 午前10時～	「栄養相談・講座」 食の悩みを解決しましょう!
	9月3日(木) 午前10時30分～	「松川保育園へ行こう!」 要予約:先着親子30組
豊田子育て支援センター(うさぎっ子)	8月28日(金) 午前10時30分～	「げんきっこ」紙粘土遊び 西部公民館へ集合
	9月11日(金) 午前10時30分～	「げんきっこ」新聞工作 講師:佐藤いずみさん

※この他にもさまざまな行事を行っています。詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。各子育て支援センターへお問い合わせください。

開館時間 午前8時30分～午後5時(共通)

問い合わせ先

さくらんぼ ☎(22) 6622 (休)日・月・祝日
りんごっこ ☎(22) 2259 (休)日・火・祝日
うさぎっ子 ☎(38) 1638 (休)日・水・祝日

食中毒予防に心掛けましょう

健康づくり課(中野保健センター内) ☎(22) 2111(内線242)

高温多湿な夏場は、細菌による食中毒が多く発生する時期です。家庭でできる次の6つのポイントに注意し、細菌を「つけない」「増やさない」、しっかり加熱で「やっつける」を心掛け、食中毒を防ぎましょう。



保健だより

- 健康づくり課(中野保健) ☎22-2111(内線242-368)
- 地域振興課(豊田支所内) ☎38-3111
- 休日緊急診療所(中野保健) ☎23-2255



予防接種など

日程

受付時間/午後0時45分～1時30分
会場/中野保健センター
持ち物/母子健康手帳、予診票

ワクチン名	日程	予約先
四種混合		健康づくり課 母子保健係
ヒブ	8月10日(月) 9月11日(金)	
小児用肺炎球菌		
B C G	9月9日(水)	
日本脳炎	8月19日(水) 9月1日(火)	

※3日前までに予約が必要です。
※対象・接種間隔など詳しくは健康カレンダーをご確認ください。

日本脳炎

日本脳炎の1期・2期の接種が終了していない平成7年4月2日から平成19年4月1日生まれの方は、20歳未満までの間、接種を受けることができます。ご希望の方は、健康づくり課へお問い合わせください。

特定・いきいき健診会場の変更

都合により会場が変更となった日程があります。ご確認のうえ、お出掛けください。
期日/8月11日(火)

	変更前	変更後
会場	豊田保健センター	豊田文化センター

※なお、受付時間は変更ありません。



健(検)診

乳幼児健康診査

受付時間/午後0時45分～1時15分
会場/中野保健センター
持ち物/母子健康手帳、おたずね票、オムツ、バスタオル

健診名	健診日	対象生年月
3か月健診	8月25日(火)	27年4月生
7か月健診	8月26日(水)	26年12月生
1歳6か月健診	8月28日(金)	26年1月生
2歳児健診	8月24日(月)	25年7月生
3歳児健診	8月27日(木)	24年7月生

※都合がつかない場合は、翌月お出掛けください。

歯周疾患検診

20歳・30歳・40歳・50歳・60歳および70歳の方を対象に実施しています。

対象者には受診票をお送りしてありますので、希望する市内歯科医院に予約の上、お早めに受診してください。

期間/12月30日(水)まで

受診料/60歳までの方は500円、70歳以上の方および生活保護受給世帯の方(受付で証明書を提示のことは、無料となります)。

健診結果相談会

保健師・管理栄養士による健診結果相談会を実施します。結果に要指導・要医療の項目があった方は、ぜひお越しください。日程・会場などの詳細については、健診結果のお知らせ通知に同封しましたチラシをご覧ください。
持ち物/健診結果通知書(同封されているもの一式)



講座・相談

マタニティクラス

期日/9月3日(木)
時間/午前9時30分～11時30分
会場/中野保健センター
持ち物/筆記用具、母子健康手帳、動ける服装

内容/出産・子育てについての制度とサービスの紹介、妊婦体操・ヨガ(一緒に体を動かしてみましよう)、お父さんの妊婦体験、個別相談

※3日前までに予約が必要です。

育児教室

会場/中野保健センター

期日・時間	対象児・内容
8月20日(木) 午前10時～11時30分	4～6か月児 赤ちゃん体操、離乳食の話、試食
9月8日(火) 午後1時15分～3時30分	8～10か月児 むし歯予防と顎の発育、離乳食の話、試食

※3日前までに予約が必要です。

心の健康相談

イライラ・不眠・人に会いたがらない・やる気が出ないなど、心に関するさまざまな相談に個別で応じます。相談は無料で、予約制です。

秘密は固くお守りします。お気軽にご利用ください。

期日/9月11日(金)

時間/午後2時～4時

相談担当者/こころの専門医

会場/中野保健センター

対象者/悩みを持つ本人、家族など

※希望者は相談日の2日前までに健康づくり課へお申し込みください。

電話健康相談所	☎23-0300	午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)
女性相談	☎23-4810	午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)
子ども電話相談	☎23-3191	午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)
長野県小児救急電話相談	☎#8000	午後7時～11時
長野県児童虐待・DV24時間ホットライン	☎026-219-2413	