



『夏の目焼けとケア』

いよいよ夏本番です。夏は日焼けや汗など肌のトラブルがつきものです。日焼けは皮膚が軽度のやけどをした状態です。

～日焼けのケア方法～

○冷やして清潔にする

冷やしたタオルなどを当てましょう。保冷材などを使用する場合は、タオルでくるんで、冷やしすぎないようにしましょう。

○保湿する

日焼け後の肌は乾燥して敏感な状態にあるため、火照りや痛みが和らいできたら保湿を行きましょう。

水ぶくれができたり、炎症が治まらない場合は皮膚科医の診察を受けましょう。

○水分補給

皮膚の代謝を促したり乾燥を予防するためにも、こまめに水分補給を心掛けましょう。

※紫外線は多く浴びすぎると、皮膚の病気などを引き起こす原因にもなります。外出時は日焼け止めをこまめに塗る、日傘・帽子・サングラスを使用する、通気性の良い長袖を着用するなど、肌の露出を控えるようにしましょう。

子育て支援センターでは、0歳から就学前までのお子さんを対象に、毎月楽しい行事を行っています。

施設名	日時	行事
北部子育て支援センター(さくらんぼ)	8月20日(土) 午前10時30分～	「パパ講座」パパと水遊び一緒にチャプチャプしましょ!
	9月8日(木) 午前10時30分～	「さくらんぼ広場」お店屋さん開店です!
中央子育て支援センター(りんごっこ)	8月29日(月) 午前11時～	「お父さんの読み聞かせ」男組の皆さんによるお話
	9月8日(木) 午前10時30分～	「ひまわり保育園訪問」要予約:先着親子35組
豊田子育て支援センター(うさぎっこ)	8月26日(金) 午前10時30分～	「げんきっこ」西部公民館集合
	9月3日(土) 午前10時30分～	「パパ講座」(要予約10人)パパの変身お料理教室!

※この他にもさまざまな行事や相談会を行っています。詳しくは、市公式ホームページ(右記QRコード)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。



▲QRコード

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 ☎日・月・祝日

☎(22) 6622 ※FAX兼用

りんごっこ ☎日・火・祝日

☎(22) 2259 ※FAX兼用

うさぎっこ ☎日・水・祝日

☎(38) 1638 FAX(38) 3114

わが家の  
☆アイドル☆



市内在住の小学校就学前のお子さんを募集します。(先着4人まで掲載)

①お名前(ふりがな)②生年月日③性別④応募者のお名前⑤住所⑥電話番号⑦メッセージ(30字まで)を明記し、写真データを添付の上、8月19日(金)までにEメールなどでご応募ください。

問い合わせ・応募先

〒383-8614(住所記載不要)

庶務課秘書広報係

☎(22) 2111(内線212)

Eメール koho@city.nakano.nagano.jp



こばやし あおと 翔くん (1歳)

お誕生日おめでとう!元気いっぱい  
い沢山遊んで大きくなってね♡



あおき しま 真ちゃん (1歳)

これからも元気いっぱいな詩真  
ちゃんできてね!!



みやした しょうた 太くん (1歳)

どんな人にも優しく思いやりの  
ある子になってくださいね♡



つかもと 悠くん (1歳)

待ち遠しい春のように穏やかに  
健康に育ってほしいです♪

# 保健だより

●健康づくり課(中野保健) ☎22-2111(内線242・368)  
●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	8月8日(月) 9月9日(金)	健康づくり課 母子保健係
ヒブ		
小児用肺炎球菌		
B C G	9月7日(水)	
日本脳炎	8月17日(水) 9月5日(月)	

※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8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。

### 健康相談

保健師、栄養士、歯科衛生士が相談に応じます。お気軽にご相談ください。

時間/午前10時～11時30分

会場/中野保健センター(毎週水曜日)、豊田保健センター(毎月第1木曜日)

内容/血圧測定、身体計測、栄養相談、歯科相談、育児相談など

※各会場とも祝日は休みになります。



## 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23日(火)	28年4月生
7か月健診	8月24日(水)	27年12月生
1歳6か月健診	8月26日(金)	27年1月生
2歳児健診	8月22日(月)	26年7月生
3歳児健診	8月25日(木)	25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(金)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)。



## 講座・相談

### マタニティクラス

期日・時間	内容
8月12日(金) 午後1時～3時30分	母と子の歯の健康、母乳栄養と乳房管理、お父さんの妊婦体験
9月1日(木) 午前9時30分～11時30分	出産・子育てにおける制度とサービスの紹介、お父さんの妊婦体験、妊婦体操 ※動きやすい服装でお出掛けください。

※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9日(火) 午前10時～11時30分	4～6か月児 赤ちゃん体操★親子でスキップ、離乳食の話、試食(保護者のみ)
9月14日(水) 午後1時15分～3時30分	8～10か月児 赤ちゃんの歯の健康、離乳食の話、試食(保護者のみ)

※3日前までに予約が必要です。

### こころの健康相談

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に応じます。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/8月18日(木)

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	