



熱中症を防ごう



熱中症は、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体内に熱がたまることで起こります。

これらの症状が現れ、重症になると意識障害を起こすことも！

めまい、吐き気、倦怠感、筋肉痛、大量の発汗 など



※就寝中など、室内にいるときも注意！
※高齢者や乳幼児は特に注意！

熱中症を予防しよう

○こまめに水分と塩分の補給をしましょう

のどの渇きを感じなくても、こまめに水分の補給をしましょう。



○暑さを避けよう

- ・こまめに日陰で休憩
- ・日傘や帽子の着用
- ・保冷剤、冷たいタオルなどで体を冷却
- ・扇風機やエアコンで室温を調節

○体調を整える

睡眠を十分にとり、バランスのとれた食事を心掛けましょう。

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)	7月27日(木) 午前11時～	「お父さんの読み聞かせ」 お父さん優しい声がすてき!
	8月3日(木) 午前10時30分～	「七夕まつり」 さりまさんとお祭りごっこ!
中央子育て支援センター(りんごっこ)	7月19日(水) 午後2時～	「親子ダンス」 スキンシップを楽しもう!
	8月9日(水) 午前10時30分～	「ママピクス」 親子で体を動かそう!
豊田子育て支援センター(うさぎっ子)	7月11日(火) 午前10時30分～	「助産師講座」 講師:北信総合病院助産師
	7月14日(金) 午前10時～	「げんきっこ」 野菜スタンプで遊ぼう!

※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

うさぎっ子 ㊟日・水・祝日

☎(38) 1638 FAX(38) 3114

わが家の☆アイドル☆



▲応募 QRコード

市内在住の小学校就学前のお子さんを募集します。

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、7月24日(月)までにEメールまたは上記のQRコードリンク先からご応募ください。

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



成田 美結ちゃん(3歳・右)
結都ちゃん(1歳・左)

わが家の天使たち♡みいとゆいは仲よし姉妹♡大好きだよ♡



小松 洋介くん(1歳)

楽しい楽しい洋介!!いつも幸せをありがとう♪



竹内 琥太郎くん(11カ月)

すくすく育ってね♡



志村 優太くん(2歳)

中野で迎える3年目の夏、元気いっぱいにごさうね

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

日程

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	受付時間
B型肝炎	7月12日(水) 8月9日(水)	午後1時 ～1時30分
ヒブ		
小児用肺炎球菌		
四種混合	8月2日(水)	
B C G	7月10日(月) 8月7日(月)	
日本脳炎	7月21日(金) 8月8日(火)	午後0時45分 ～1時30分

※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・福祉カレンダーをご確認ください。

麻しん・風しん混合(はしか・三日はしか)

対象／第1期＝12～24カ月未満児
第2期＝5歳以上7歳未満で、就学前の1年間(平成23年4月2日～平成24年4月1日生まれ)

※対象者は無料で接種が受けられますので、接種される前月に実施医療機関へ予約してください。

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9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(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カ月児健診	7月25日(火)	29年3月生
7カ月児健診	7月26日(水)	28年11月生
1歳6カ月児健診	7月28日(金)	27年12月生
2歳児健診	7月24日(月)	27年6月生
3歳児健診	7月27日(木)	26年6月生

※都合がつかない場合は、ご連絡ください。

胃・大腸がん検診

胃・大腸がん検診に申し込みをされた方には、受診票を送付します。内容を確認の上、受診してください。追加の申し込みは随時受け付けていますので、お問い合わせください。

～胃がん検診を受診される方へ～

- ・検診当日の体調がすぐれない方は、受診を避けてください。
- ・検診の2時間前までは、コップ一杯程度(200ml以内)の水を飲んでも結構です。(薬を服用されている方は、受診票に同封されている説明書に従ってください)

～大腸がん検診を受診される方へ～

- ・採便後は検体を冷蔵または冷凍保存してください。(保存目安：冷蔵3日～5日、冷凍10日程度)



講座・相談など

ベビーチェア設置

中野保健センター内にベビーチェアを設置しました。女子トイレと多目的トイレにありますので、お気軽にご利用ください。



育児教室

会場／中野保健センター

期日・時間	対象児・内容
7月11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(動きやすい服装でお越しください)、離乳食の話、試食(保護者のみ)
7月31日(月) 午後1時15分～3時30分 ※健康・福祉カレンダーの日付から変更となりました。	8～10か月児 赤ちゃんの歯の健康(歯科医師のお話)、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

こころの専門医が相談に応じます。(無料、予約制)

子ども－こだわりが強い、登校拒否など
大人－イライラ、不眠、人に会いたがらない、やる気が出ないなど

期日／8月10日(木)

時間／午後2時～4時

会場／中野保健センター

※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・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・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・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	