



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。

高齢者の方!!

脱水に気を付けて!



高齢者が脱水になりやすい理由

- ① 筋肉量が少ない  
筋肉は体液を多く含んでいるため、筋肉が減少すると体の水分が少なくなります。
- ② のどの渇きを自覚しづらい  
認知症の方は特に注意しましょう。
- ③ 水分を控えることが多い  
トイレに行くのが面倒などの理由で水分をとることを控えることが多いです。
- ④ 食事の量が減る  
食事から摂取できる水分が減少します。
- ⑤ 腎臓の機能低下  
水分や電解質が失われやすいです。



予防するには

- 食事を3食しっかりとる。  
汁物やお茶などで水分を補給しましょう。
- 起床時、食間、運動の前後、入浴前、寝る前などに、こまめな水分補給を心掛けましょう。
- 経口補水液を摂取するのも効果的です。(糖質が多く含まれる清涼飲料水のとり過ぎには注意してください)
- 家にいるときでも、脱水になる可能性があります。風通しを良くして、涼しくなる服装を心掛けましょう。

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19日(土) 午前10時30分～	「パパ講座」水遊び一緒にチャプチャプしましょ!
	9月7日(木) 午前10時30分～	「さくらんぼ広場」どんなお店があるかな?
中央子育て支援センター(りんごっこ)	8月18日(金) 午後2時～	「リトミック」リズム遊び優しい時間・癒しの時間を!
	9月6日(水) 午前10時30分～	「AI先生の親子ダンス」平野児童センターに集合!
豊田子育て支援センター(うさぎっ子)	8月22日(火) 午前10時30分～	「げんきっこ」豊田公民館わらべうたマッサージ♪
	9月9日(土) 午前10時30分～	「パパ講座」料理教室 雑魚豆腐丼を作ろう!要予約

ひよこ保育園子育て支援センター

日時 8月4日(金) 午前10時～  
内容 「歯科衛生士による健康講座」



※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、上記QRコードリンク先をご覧ください。各子育て支援センターへお問い合わせください。

問い合わせ先

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

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。

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28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



津田 暖斗くん(5歳・右)  
真夏斗くん(3歳・左)  
夏穂ちゃん(11カ月・中央)

優しい女の子に育ってね♡



高松 晟くん(6歳・左)  
慶くん(3歳・中央)  
寛くん(10カ月・右)

3人仲良く大きくなーれ!



宮尾 陽斗くん(1歳)

友達と仲良く遊べる明るく元気な子になってね♪



小畑 伊桜里ちゃん(2歳)

毎日パワフルな伊桜里ちゃん。大好きです♡

# 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

### 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	8月9日(水) 9月15日(金)	午後1時 ～1時30分
ヒブ		
小児用肺炎球菌		
四種混合	9月5日(火)	
B C G	9月11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・福祉カレンダーをご確認ください。

### 日本脳炎ワクチンに関するお願い

昨年の熊本地震により日本脳炎ワクチンの多くを製造する企業が被害を受け、生産量が減少したため、全国的にワクチンの不足や偏在の事態が発生している状況です。本市においても7月中旬以降、ワクチンの確保が極めて困難になり、毎月確保できるワクチンの本数に限りがある状況になりました。

そのため、集団接種および個別接種の実施は、日程の変更や延期などをさせていただきます。

日本脳炎の1期3回および2期1回のうち未接種がある方で定期接種の年齢の上限が近づいている方は、健康づくり課まで連絡をお願いします。

※接種対象となるお子様には個別に通知を送付しています。



## 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カ月健診	8月22日(火)	29年4月生
7カ月健診	8月23日(水)	28年12月生
1歳6カ月健診	8月25日(金)	28年1月生
2歳児健診	8月21日(月)	27年7月生
3歳児健診	8月24日(木)	26年7月生

※都合がつかない場合は、ご連絡ください。

### 塩分取り過ぎてませんか？

塩分の取り過ぎは、将来の生活習慣病のリスクを高めます。

尿中塩分排泄量検査を受けて、日頃の塩分の摂取量を把握しましょう。

期間／9月～平成30年2月  
(検体回収日は月1～3回)

検査料金／無料

※検査の申し込み・問い合わせは、健康づくり課までご連絡ください。

### 歯周疾患検診

対象者には受診票をお送りしてあります。希望する市内の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29日(金)まで

対象者／20・30・40・50・60・70歳の方



## 講座・相談

### マタニティクラス

期日・時間	内容
8月28日(月) 午後1時 ～3時30分	母と子の歯の健康(歯科医師のお話)、母乳栄養と乳房管理、お父さんの妊婦体験、個別相談
9月7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、妊婦体験、お父さんの妊婦体験、個別相談 ※動きやすい服装でお越しください。

※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31日(木) 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)

※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／9月15日(金)

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	