

おやこの食育教室

食を通して自由研究

この教室では、親子で料理することと絆を深めるとともに、家でも実践できる・子どもだけでも作れる簡単な料理を実習します。

▼第1回

・とき…7月22日(日) 10時から13時30分まで (受付9時30分から)
・ところ…市保健センター

▼第2回

・とき…8月3日(金) 10時から13時30分まで (受付9時30分から)
・ところ…有明保健センター

▼内 容 調理実習 (詳細な内容は市ホームページで確認してください)

▼対 象 小学生とその保護者

▼持参品 エプロン・三角巾

▼募集定員 親子15組

▼参加費 無料

▼講 師 市食生活改善推進員協議会

▼申込方法 市保健センターへ電話で申し込んでください

▼申込期限 7月13日(金)まで

アレルギー教室を開催します

食物アレルギーで日々の食事が

くりに悩んでいる親を対象にアレルギー教室を開催します。

▼と き 7月13日(金) 10時から12時30分まで (受付9時30分から)

▼ところ 市保健センター

▼内 容 調理実習、保健師・栄養士による情報提供、親同士の情報交換会

▼持参品 エプロン、三角巾

▼参加費 無料

▼申込方法 市保健センターへ電話で申し込んでください (親子での参加も可能です)

▼申込期限 7月12日(木)まで

予防接種を受けましょう

予防接種は、病気に対する免疫力を高め、病気の発症や重症化を予防する効果があります。

三種混合や二種混合、麻しん・風しん(MR)、日本脳炎のうち、対象となり、まだ受けていない予防接種があれば、早めに受けるようにしましょう。

対象者や接種回数・間隔は健康カレンダーなどで確認しましょう。また、定期予防接種は原則保護者同伴です。保護者以外の人が同伴する場合には「委任状」が必要で

す。詳しくは、市ホームページにも掲載しています。

子宮頸がん予防接種を受けましょう

子宮頸がんを予防するため、市では、次の人を対象として平成24年度子宮頸がん予防ワクチン接種の全額助成を実施しています。

この予防接種は「任意予防接種」です。接種を希望する人は、既に配布済みの「お知らせ」を必ず読んで上で市内指定医療機関に予約して接種を受けましょう。

▼対象者 (次のいずれも満たす人)
・接種日に市内に住所を有する人
・中学校1年生から高校1年生相当の女子 (平成8年4月2日生まれから平成12年4月1日生まれまで)

※ただし、高校2年生相当の女子で平成24年3月31日までに1回目または2回目の接種を受けた人は対象となります

▼実施時期 平成24年4月1日から平成25年3月31日まで

▼回数および接種間隔

・3回 (同じワクチンを接種してください)
・初回から1ヵ月後または2ヵ月

後に2回目、6ヵ月後に3回目を接種してください

※今年度中に3回接種するためには、遅くとも9月までに1回目を接種する必要があります

▼実施場所 市内指定医療機関

※接種回数などの管理のため3回とも同じ医療機関で接種するようにしてください

▼持参品 住所、氏名、生年月日が確認できるもの

※2回目以降は接種カードを持参してください

▼接種費用 無料

そよかぜのついでに (介護者のついでに)

日ごろの介護の苦労話や悩まなどを語り合う場として、毎月1回、介護者のついでを開催しています。気軽に参加してください。

▼と き 毎月第1月曜日 (1月は第3月曜日) 13時30分から15時まで

▼ところ 市保健センター

▼対象者 在宅で介護をしている人

▼内 容 楽にできる介護とリハビリのコツ、介護食づくり、座談会など

7月

休日の

お医者さん
歯医者さん

健康UP大作戦

健康しまばら21

■ 当番医 診療時間 午前9時～午後6時

■ 当番歯科医 診療時間 午前9時～正午

日	医療機関	電話番号
1日(日)	貴田病院 有明町大三東	68-0040
	土井外科胃腸科医院 中 町	62-6305
	前田内科胃腸科医院 雲仙市瑞穂町	77-3089
	まつおデンタルクリニック 北 門 町	65-0233
8日(日)	松岡病院 江 戸 丁	62-2526
	酒井外科胃腸科医院 宮 の 町	62-6655
	よこた医院 雲仙市瑞穂町	77-2000
	高城歯科クリニック 先 魁 町	64-6480
15日(日)	木下内科医院 中 野 町	64-5851
	稲田整形外科医院 片 町	62-6355
	長田医院 雲仙市瑞穂町	77-3622
	喜多歯科医院 中 町	62-4745
16日(月)	たかお循環器科・内科 加 美 町	62-6300
	石橋こどもクリニック 新町一丁目	65-0008
	いとう整形外科 広馬場町	61-0110
	永吉医院 雲仙市吾妻町	38-2015
22日(日)	吉田歯科医院 上 の 町	62-5026
	かわはら内科胃腸科医院 坂 上 町	62-5413
	原田形成整形外科医院 片 町	64-3939
	安藤病院 雲仙市吾妻町	38-2152
29日(日)	まき歯科 上新丁一丁目	64-5077
	魚住医院 城内一丁目	63-2286
	山口外科胃腸科医院 大手原町	62-3200
	愛野ありあけ病院 雲仙市愛野町	36-0153
8月5日(日)	はらぐち歯科医院 上 の 町	62-4361
	坂本内科医院 親 和 町	63-4641
	西村クリニック 下川尻町	62-0888
	愛野記念病院 雲仙市愛野町	36-0015
8月5日(日)	宮崎歯科医院 萩原二丁目	62-1180

※都合により変更となる場合があります

小児の日曜診療所 ☎63-0202
(受付時間のみ)

※必ず電話受付後、来院をお願いします

- 対象者 中学生以下の小児（内科疾患のみ）
- 診療場所 長崎県島原病院小児科外来室
- 診療時間 土曜日の18:00～日曜日の17:00
- 受付時間 土曜日の17:30～日曜日の16:30

健康
テレホン
サービスTEL 0120-555-203
TEL 095-826-5511

7月	月	慢性閉塞性肺疾患（COPD）
火	火	加齢による膝の痛みの予防
水	水	子どもの夜驚症
木	木	顔のできもの・イボが皮膚がんかー
金	金	い わ ゆ る う つ 病
土・日	土・日	女性頻尿 その②治療は？

今月のテーマ 熱中症を予防しましょう

熱中症とは
室内や気温が高い中で作業や運動により、体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調整機能が働かなくなり体の中に熱がこもって、さまざまな症状に襲われるのが熱中症です。

多くの人がかかるのはなぜ？
高温多湿という日本の環境や地球温暖化による真夏日・熱帯夜の増加による影響などが考えられますが、他にもエアコンが普及し、夏に汗をかく機会が少なくなり、汗腺の働きが弱くなった現代人の体温調節機能の低下や高齢者の増加、また、循環機能が低下

しやすく、体温調節が苦手になりやすい糖尿病などの持病がある人の増加にも関係があるようです。

☆かかりやすさの特徴
子ども…体温調節機能が未熟
高齢者…汗をかきにくく、暑さを感じにくい
肥満気味の人…脂肪が断熱材のようになり、体温が下がりにくい

予防するには？
①日陰を味方に…外出時は日陰を選び、室内ではすだれやカーテンを利用しましょう
②服装に工夫を…吸湿性や通気性に富んだ衣服を選び、

帽子や日傘を使用し、ノーネクタイにしましょう
③上手に水分補給…のどの渇きを感じる前に早めに補給し、汗をかいた時は塩分もあわせて補給しましょう
④適度に汗をかく習慣を…日ごろからウォーキングなどの運動や入浴などで汗をかく習慣をつけましょう
⑤日ごろの体調を整えましょう…一日三食、栄養バランスの良い食事と十分な睡眠をとりましょう
⑥室内の温度・湿度管理を…クーラーは28℃くらいに設定し、ドライ機能や扇風機も上手に活用しましょう

重症度

症 状

対 処

軽度

めまい・立ちくらみ・
こむら返り・大量の汗涼しい場所へ移動・安
静・水分補給頭痛・吐き気・体がだる
い・体に力が入らない・
集中力や判断力の低下涼しい場所へ移動・体
を冷やす・安静・十分
な水分と塩分の補給

重度

意識障がい（呼びかけに
対し反応がおかしい・会
話がおかしいなど）・け
いれん・運動障がい（普
段通りに歩けないなど）救急車を呼ぶ
水分、塩分の補給

家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、熱中症になる場合があるので注意が必要です

症状と対応方法