



## こんにちは 電話医療相談所です

**Q** 3か月前から鼻血が頻繁に出ます。すぐ止まりますが病気ではないか心配です。

**A** 鼻血は鼻の粘膜や血管が傷つくことにより起ります。ほとんどは数分で止まるため心配はいりませんが、何度も繰り返したり大量に出血する場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

### 【鼻血の原因と種類】

#### ◎単純性鼻出血

「鼻を強くかむ」「鼻をほじり傷をつける」など、外からの刺激により起こる鼻血です。

#### ◎動脈性鼻出血

太い動脈が切れて起こる鼻血です。中高年では特に高血圧の人に多くみられるもので、動脈硬化で血管壁がもろくなっているために起こると考えられています。

#### ◎症候性鼻出血

病気や薬の影響で起こる鼻血です。心疾患の方は服用している薬などの影響で出やすくなる場合があります。

### 【鼻血の対処法】

○鼻を親指と人差し指でつかみ圧迫します。脱脂綿などを出血している鼻の穴に軽く詰め、鼻をつまむとより効果的です。

○喉の方へ流れてきた血液は吐き出し、できるだけ飲み込まないようにしましょう。

○血が止まらない方や頻繁に鼻血が出て心配な方は、早めに医療機関へ受診しましょう。

## 子育て支援センター — 8・9月の行事予定 —

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)	8月27日(火) 午前10時30分～	「リトミックで遊ぼう!」 北部公民館集合
	9月12日(休) 午前10時30分～	「お祭りごっこ」 おみこしや縁日を楽しもう
中央子育て支援センター (りんごっこ)	8月21日(水) 午後2時～	「親子ダンスを楽しもう」 講師はAIさんです
	9月2日(月) 午前10時30分～	「バラっ子で遊ぼう!」 中野放課後児童クラブ集合
豊田子育て支援センター (うさぎっ子)	8月27日(火) 午前10時30分～	「ペタペタ魚釣りをしよう」 西部公民館集合
	9月13日(金) 午前10時30分～	「交通安全教室」 みんなで楽しく学ぼう

※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。

#### 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) 3012 ㊟日・水・祝日

## わが家の ☆アイドル☆

我が家のアイドルに出してみませんか?  
応募方法は18ページをご覧ください。



滝沢 琴音ちゃん

おてんば娘、お姉ちゃんになりました。妹と仲良くしてね。



服部 紘大くん

お友達と仲良く元気に遊べるようになってね。



鶴井 里子ちゃん

秋にお姉ちゃんになります。優しい女の子になってほしいです☆



今井 天翔くん

明るく、元気に、誰にでも優しい子に育ってほしいです。



小平 凛奈ちゃん

元気よくたくさん遊んで、ご飯もいっぱい食べて大きくなろうね。

# 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

### 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
B C G	8月21日(水)	健康づくり課 母子保健係
日本脳炎	8月23日(金) 9月4日(水)	
不活化ポリオ	8月21日(水) 9月2日(月)	
三種混合	9月2日(月)	
四種混合		
ヒブ	8月7日(水)	
小児用肺炎球菌		

※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。

### 麻しん・風しん混合(はしか・三日はしか)

対象/第1期=12～24か月未満児  
第2期=5歳以上7歳未満で、就学前の1年間(平成19年4月2日～平成20年4月1日生まれ)

※第2期の方には予診票を送付します。

※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7年4月2日から平成19年4月1日生まれの方が、接種を受けることができますようになりました。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、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27日(火)	25年4月生
7か月健診	8月28日(水)	24年12月生
1歳6か月健診	8月30日(金)	24年1月生
2歳児健診	8月26日(月)	23年7月生
3歳児健診	8月29日(木)	22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27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。

### 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(火)  
時間/午後1時15分～4時  
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/母と子の歯の健康、出産・子育てにおける制度・サービスの紹介、妊婦体験、母乳栄養と乳房管理、個別相談  
※3日前までに予約が必要です。

### 育児教室

期日/8月20日(火)  
時間/午前10時～11時30分  
会場/中野保健センター  
対象/4～6か月児  
内容/赤ちゃん体操、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。

心の健康相談は、月1回行っています。詳しくは、健康カレンダーをご覧ください。

期日/9月12日(木)

時間/午後3時～5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

※ご希望の方は、相談日の2日前までに健康づくり課にご予約ください。

電話医療相談所	☎23-0300	午前8時30分～午後10時(土・日曜日、祝日を除く)
女性相談	☎23-4810	午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)
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、祝日を除く)
長野県小児救急電話相談	☎#8000	午後7時～11時
児童虐待・DV24時間ホットライン	☎0263-91-2410	