「健康長寿のまち中野市」を目指して

元気もりもり!健康体操 ☆

このコーナーでは、手軽にできて毎日続けられ そうな運動を紹介していきます。

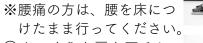
今回は体幹(腹部周り)の安定に欠かせない腹筋を鍛えるトレーニングです。体幹が安定すると、立つ、歩く、階段の上り下りなどもスムーズに行うことができるようになります。10回ずつ、休憩を挟んで2~3セットを目標に、毎日行いましょう。

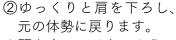
腹筋運動

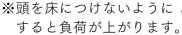
効果部位:おなか(腹筋)

①仰向けになり、膝を90度に曲げます。 両腕を胸の前で交差させて肩に置き、

おなかを覗き込むように ゆっくりと肩を持ち上げ ましょう。











※監修 フィットネスクラブ エフバイエー中野 健康運動指導士

子育て支援センター

= 7・8月の行事予定 =

子育て支援センターでは、〇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)	7月10日休) 午前10時30分~	「さくらんぼ広場」 楽しい歌とお話DONDON
	8月7日休 午前10時30分~	「七夕まつり」 夏祭り企画お楽しみに!
中央子育て 支援センター (りんごっこ)	7月11日金) 午後 2 時~	「リトミックで音遊び」 講師は小林寿美さんです
	8月4日(月) 午前10時30分~	「七夕まつり」 お楽しみ企画があります!
豊田子育て 支援センター (うさぎっ子)	7月8日(火) 午前11時~	「絵本の読み聞かせ」 どんなお話かお楽しみに!
	8月1日金 午前10時30分~	「七夕まつり」 サリマさんのパネルシアター

※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いただくか、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 愀日・月・祝日 りんごっこ ☎(22)2259 愀日・火・祝日

うさぎっ子 ☎ (38) 3012 俄日・水・祝日

活き / 健康メモ

健康づくり課(中野保健) ☎(22) 2111(内線 242)

いかが〉意識をご見らぬ



熱中症は、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かないことで起こります。 初期の症状として、立ちくらみ、こむら返り、大量の発汗などが現れます。症状が進むと、頭痛、吐き気 や嘔吐、力が入らないなどの症状が現れます。さらに重症になると意識障害やけいれんを起こしたり、体 温が著しく上昇し、最悪の場合は死亡する可能性もあります。また、屋外で活動しているときだけでなく、 就寝中など室内でも熱中症を発症する場合があります。

~熱中症を防ぐには~

○水分の補給

喉の渇きを感じてから水分補給するのではなく、渇きを 感じる前に水分を取ることが大切です。就寝やスポーツ、 入浴などの前後には水分補給をしましょう。

○室内温度などの調節

過度な節電は控え、扇風機やエアコンを使って小まめに温度調節をしましょう。遮光や打ち水なども効果的です。

○体調管理

通気性の良い服装、冷たいタオルなどで体を冷やすこと を心掛けましょう。

○外出時の準備

日傘や帽子を着用し、日陰の利用や小まめな休息を心掛けましょう。

▼熱中症の症状と対応

重症度	症状	対応
重症度1	・めまい、立ちくらみ・筋肉が痛い・大量の汗が出る	・涼しい場所で体 を冷やし、水分・ 塩分を取る
重症度 2	・頭が痛い・体がだるく、ぐったりして力が入らない・吐き気、嘔吐	・改善しないまたは悪化する場合
重症度3	・意識がない・体にひきつけ、けいれんが起こる・真っすぐに歩けない、走れない・体温が高い	の竹り恨を水や 氷で込むし す

※暑さ指数の予測などが確認できる「環境 省熱中症予防情報」をお役立てください。 http://www.wbgt.env.go.jp/

保健だより

- ●健康づくり課(ヤ゚野保健)
- ☎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(世界の一角) ☎23-2255



予防接種

健(検)診

講座・相談

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	3	日程	予約先
四種混合	\ \ \ 		
٤ :	ブ	7月23日(水)	健康づくり課
小 児 月 肺 炎 球 i	目前		母子保健係
ВСО	j	8月4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。

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20 年4月2日~平成21年4月1日 生まれ)

※第2期の方には予診票を送付して います。

※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るようになりました。ご希望の方は、健康づくり課へお問い合わせください。

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

6	健診名		健診日	対象生年月
3 児	か 健	月診	7月15日(火)	26年3月生
7 児	か 健	月診	7月16日(水)	25年11月生
1 児	歳 6 カ 健	3月	7月18日金	24年12月生
2 尨	歳児仮	받診	7月14日(月)	24年6月生
3 尨	歳児仮	建診	7月17日(木)	23年6月生

※都合がつかない場合は、翌月お出 掛けください。

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、順次受診票をお送りしています。内容を確認の上、受診してください。追加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。(薬を内服されてい 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3~5日、冷凍10日程度)

マタニティクラス

会場/中野保健センター 持ち物/筆記用具、母子健康手帳 動きやすい服装

期日・時間	内容
7月10日休 午前9時30分 ~11時30分	妊娠の経過と起こりやすい異常、妊婦の健康・栄養(試食あり)
8月1日儉 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

※3日前までに予約が必要です。

育児教室

期日/7月25日金 時間/午後1時15分~3時30分 会場/中野保健センター 対象/8~10か月児 内容/むし歯予防と顎の発育の話、 離乳食の話、試食

※3日前までに予約が必要です。 赤ちゃんと遊んだり、育児について学び、話し合う教室です。

心の健康相談

こころに関する専門医師が相談に応じます。 (無料、予約制) 子ども一こだわりが強い、登校拒否など 大人一イライラ、不眠、人に会いたがらない、やる気が出ないなど 期日/8月5日(火)

期日/8月5日(次) 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。

電話医療相談所 ☎23 - 0300 午前8時30分~午後7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

児童虐待・DV24 時間ホットライン ☎0263-91-2410