

## 夏バテにならないために

夏バテは、特定の原因や症状のあるハッキリした病気ではありません。夏の暑さにより「なんとなく体調が悪い」「疲れが取れない」「食欲がない」「眠れなくてイライラする」「熱っぽい」などの症状が現れます。

### ～夏バテ予防法～

#### ①食事は量より質

食欲がなくても1日3食、少しずつでも消化の良いものを食べましょう。良質のたんぱく質、ビタミン、ミネラルをバランス良く摂取することが夏バテ予防に効果的です。

#### ②香辛料を上手に使う

しょうが、わさび、こしょうなどの香辛料、シソ、ミョウガ、ネギなどの香味野菜は食欲を増進します。

#### ③冷たいものは摂り過ぎない

清涼飲料水やアイスなどの冷たい飲み物や食べ物を摂り過ぎると胃腸をこわしたり、食欲がなくなったりします。

#### ④良質な睡眠を心掛ける

熱帯夜の睡眠不足は、日中の活動エネルギー不足を引き起こすだけでなく、自律神経の乱れも加速させます。夏場は休息時間を多めに取り、毎日同じ時間に布団に入って、十分な睡眠を取るようにしましょう。



## 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、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)	7月16日(木) 午前10時30分～	「お話玉手箱 DonDon」 玉手箱からお話いっぱい!
	8月5日(水) 午前10時30分～	「七夕まつり」 楽しいゲームに挑戦!
中央子育て支援センター(りんごっこ)	7月27日(月) 午前10時30分～	「誕生会」 お話玉手箱 DonDon さん公演
	8月3日(月) 午前10時30分～	「七夕まつり」 お楽しみ企画がいっぱい!
豊田子育て支援センター(うさぎっ子)	7月28日(火) 午前10時30分～	「げんきっこ」西部公民館 なんちゃってプール
	8月4日(火) 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。

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 ☎(22) 6622 (休)日・月・祝日  
りんごっこ ☎(22) 2259 (休)日・火・祝日  
うさぎっ子 ☎(38) 1638 (休)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。(先着4人まで掲載)

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(金)までにEメールなどでご応募ください。

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



かすが こはる 春日 心晴ちゃん・いちや 一慶くん  
(2歳・6歳)

面白くて頼もしい、いちやお兄ちゃんが大好きなこはるです!



こばやし うた 小林 詩ちゃん・まひろ 慎博くん  
(1歳・5歳)

2人の笑顔で沢山元気をもらっているよ♪いつまでも仲良しでいてね!



なかわら ほのか 中村 穂花ちゃん(2歳)

やさしいほのか、楽しく毎日を過ごしてね☆



やまもと けんたろう 山本 健太郎くん(1歳)

車と滑り台が大好き!!  
もうすぐ2歳になります。

# 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(センター内) ☎23-2255



## 予防接種など

### 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
四種混合	7月8日(水) 8月10日(月)	健康づくり課 母子保健係
ヒブ		
小児用肺炎球菌		
B C G	8月5日(水)	
日本脳炎	7月21日(火) 8月3日(月)	
水痘	7月28日(火)	

※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21年4月2日～平成22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)診など

### 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か月健診	7月14日(火)	27年3月生
7か月健診	7月15日(水)	26年11月生
1歳6か月健診	7月17日(金)	25年12月生
2歳児健診	7月13日(月)	25年6月生
3歳児健診	7月16日(木)	24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)



## 講座・相談

### マタニティクラス

会場/中野保健センター

期日	内容
7月9日(木) 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) ※筆記用具、母子健康手帳をお持ちください
8月4日(火) 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 ※筆記用具、母子健康手帳、歯ブラシをお持ちください

※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
7月23日(木) 午前10時～11時30分	4～6か月児 赤ちゃん体操、離乳食の話、試食
7月24日(金) 午後1時15分～3時30分	8～10か月児 むし歯予防と顎の発育、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

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/7月9日(木)、8月6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・日曜日、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
長野県児童虐待・DV24時間ホットライン	☎026-219-2413	