



ヒートショックにご用心!



ヒートショックとは、急激な温度変化により体が受ける影響のことで、室温の変化によって、血圧が急激に上昇したり、下降したり、脈拍が速くなったりする状態のことです。

ヒートショックが原因で死亡する方は年間1万人以上といわれており、最も多いのは浴室での事故です。浴室や脱衣所で倒れたり、湯船の中で意識を失い溺れてしまうこともあります。

ヒートショックによる事故を防ぐための入浴法

- ①脱衣所に暖房器具を置いて、入浴前に脱衣所を暖かくしておく。
- ②入浴前に浴槽のふたを開けたり、浴室にシャワーをかけ暖めておく。
- ③湯船に入る前に、体の末端(手足)からかけ湯をして、徐々に体を暖めていく。
- ④足からゆっくりと入り、徐々に肩まで体を沈めていく。
- ⑤湯船から出るときは、ゆっくりと立ち上がる。

家族と同居されている方は、家族がいる時間に入浴したり、声を掛け合うことも大事です。また、入浴以外にも廊下に出るときや夜間のトイレなどのときには、羽織るものや小物(手袋、マフラー、靴下など)を使って温度差を感じることを少なくするように工夫しましょう。

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。

施設名	日時	行事
北部子育て支援センター(さくらんぼ)	1月27日(水) 午前11時～	「さくらんぼ広場」 第2回元気に雪とあそぼう
	2月19日(金) 午前10時30分～	「バンブー」北部公民館 親子でダンスみんなでダンス
中央子育て支援センター(りんごっこ)	1月28日(木) 午前10時30分～	「ちびっこ広場」 新保構造改善センター集合
	2月12日(金) 午後2時～	「リトミック」 講師 小林寿美さん
豊田子育て支援センター(うさぎっ子)	1月29日(金) 午前10時30分～	「げんきっこ」西部公民館 お正月のたこ製作
	2月12日(金) 午後2時～	「レインボー料理教室」 要予約2月8日まで(託児あり)

※この他にもさまざまな行事を行っています。詳しくは、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 ☎日・月・祝日

☎(22) 6622 ※FAX兼用

りんごっこ ☎日・火・祝日

☎(22) 2259 ※FAX兼用

うさぎっ子 ☎日・水・祝日

☎(38) 1638 FAX(38) 3114

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、1月22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



黒岩 新くん(1歳)  
車が大好き!  
運転上手になったね♪



井坪 滯ちゃん(2歳)  
外遊びがだ～いすき!  
雪遊びも楽しみだ～☆



北沢 真祐くん(3歳)・琉真くん(11カ月)  
弟思いの優しい兄とお兄ちゃんが  
大好きな仲良し兄弟です



蔵谷 葵ちゃん(10カ月)  
元気に大きくな～れ♡

# 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
B C G	1月13日(水)	健康づくり課 母子保健係
水痘	1月15日(金)	
四種混合	1月8日(金) 2月8日(月)	
ヒブ		
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。

### 予防接種健康被害救済制度

平成25年3月31日までに、市町村の助成により、ヒトパピローウイルス(HPV)ワクチン、ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチンのいずれかを接種した方のうち、接種後に何らかの症状が生じ、医療機関を受診した方は、接種との関連性が認定されると、医療費・医療手当が支給される場合があります。

心当たりのある方は、独立行政法人医薬品医療機器総合機構の救済制度相談窓口へ至急お問い合わせください。

相談窓口/☎0120-149-931  
※フリーダイヤルをご利用にならない場合は、☎03-3506-9411(有料)へ。



## 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	1月26日(火)	27年9月生
7か月健診	1月27日(水)	27年5月生
1歳6か月健診	1月29日(金)	26年6月生
2歳児健診	1月25日(月)	25年12月生
3歳児健診	1月28日(木)	24年12月生

※都合がつかない場合は、翌月お出掛けください。

### こころの健康相談

イライラ・不眠など、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。

期日/2月12日(金)

時間/午後2時～4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

※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。

### 献血のお知らせ

期日/2月2日(火)

時間/午後1時～4時30分

会場/市民会館46号会議室

持ち物/献血カードまたは運転免許証など本人確認ができるもの



## 講座・相談

### 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

期日・時間	内容
1月15日(金) 午前9時30分～11時30分	妊娠の経過と起こりやすい異常、妊産婦の健康・栄養(試食あり)、個別相談
2月2日(火) 午後1時～3時30分	母子の歯の健康、母乳栄養と乳房管理 ※歯ブラシ持参

※3日前までに予約が必要です。  
※ご家族の方も一緒にご参加ください。

### 育児教室

会場/中野保健センター

期日・時間	対象児・内容
1月20日(水) 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
1月22日(金) 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
2月4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

※3日前までに予約が必要です。

### 小児救急電話相談「#8000」

子どもの夜間の急な病気や、けがの相談に看護師などが応じます。

※#8000でつながらない場合は、☎0263(34)8000へご相談ください。

※相談日時 毎日午後7時～11時

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	