



熱中症にならないために！



熱中症は、気温などの環境条件だけでなく、体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高なくても、湿度が高く、風が弱い日、閉め切った部屋も注意が必要です。

こんな人は特に注意！

乳幼児やご高齢の方、糖尿病など持病がある方、体調の悪い方、暑さに慣れていない方、激しい運動や長時間の屋外作業をする方

熱中症は、目まい・頭痛・吐き気・倦怠感などの症状があり、ひどい時には意識を失うこともあります。熱中症が疑われる場合は、涼しいところへ移動して、体を冷やし、医療機関に相談しましょう。

～熱中症予防方法～

- ・のどが渇く前に水分を摂り、併せて適度な塩分補給も行う（アルコールは水分補給にはなりません）
- ・涼しい服装をし、外出時は日傘や帽子を使用する
- ・屋外の場合は、こまめに屋内や日陰で休憩をとる
- ・徐々に暑さに慣れる
- ・エアコンを上手に活用する
- ・体調の悪い時は無理をしない



子育て支援センターでは、0歳から就学前まで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)	7月28日(木) 午前11時～	「お父さんの読み聞かせ」 カバンの中から素敵なお話が
	8月4日(木) 午前10時30分～	「七夕まつり」 さりまさんとお祭りごっこ
中央子育て支援センター(りんごっこ)	7月23日(土) 午前11時～	「パパ講座」子育て塾 頓所陽子先生のお話
	8月1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(うさぎっこ)	7月15日(金) 午前11時～	「腰痛体操」 理学療法士 畠山美輝さん
	8月5日(金) 午前10時30分～	「七夕まつり」 さりまさんのパネルシアター

※この他にもさまざまな行事や相談会を行っています。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。



▲QRコード

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

うさぎっこ ㊟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、7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



かわしま はな
川島 華ちゃん (1歳)
ながい えみ
永井 咲ちゃん (2カ月)

仲よし従姉妹!! 2人元気に大きくなあれ♡



やまざき せいた
山崎 晴太くん (11カ月)

元気いっぱいにおおきくなってね♪



なかやま えま
中山 愛菜ちゃん (2歳)
がれん ちか
果恋ちゃん (6カ月)

わが家の♡宝物♡仲よし姉妹♡



あべ しよた
阿部 匠汰くん (2歳)
けいし
恵士くん (8カ月)

元気に仲良く大きくなあれ!

保健だより

●健康づくり課(中野保健) ☎22-2111(内線242・368)

●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
四種混合	7月8日(金) 8月8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3日(水)	
日本脳炎	7月19日(火) 8月1日(月)	
水痘	7月22日(金)	

※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22年4月2日～平成23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8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

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26日(火)	28年3月生
7か月健診	7月27日(水)	27年11月生
1歳6か月健診	7月29日(金)	26年12月生
2歳児健診	7月25日(月)	26年6月生
3歳児健診	7月28日(木)	25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。内容をご確認の上、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。

特定・いきいき健診会場の変更

都合により会場が変更となった日程があります。ご確認のうえ、お出掛けください。

期日/8月4日(木)

受付時間/午後1時～2時30分

	変更前	変更後
会場	南間長瀬公民館	北間長瀬構造改善センター

※なお、受付時間は変更ありません。



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
8月12日(金) 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、お父さんの妊婦体験 ※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13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(保護者のみ)
7月21日(木) 午前10時～11時30分	4～6か月児 赤ちゃん体操★親子でスキップ(動きやすい服装でお越しください)、離乳食の話、試食(保護者のみ)

※3日前までに予約が必要です。

こころの健康相談

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/8月18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	