

な  
よ  
し  
反  
達  
  
保  
育  
園  
（  
児  
）

たかのはしたつみくん



たや ゆいな ちゃん



ぬまたりの ちゃん



おいかわあやとくん



ふじわり りゅうのすけくん



ささき りんのすけ くん



たかはし そういちろうくん



## 子育て支援センター

さわやかハウス内 ☎ 697-1567

子育ての悩みやしつけ、養育などの相談は月～金曜日の9:00～17:00です。

### ◎子育て親子交流（7月）

#### ▷プレママ&ぽかぽか広場ベビー

（妊娠中、2～7カ月）4、11日（月）  
（受付9:45）子育て支援センター

#### ▷プレママ&ぽかぽか広場

（妊娠中、8～12カ月）8、22日（金）  
（受付9:45）子育て支援センター

#### ▷なかよしデー（8カ月～就園前）

毎週火・水・木曜日（10:00～15:00）  
子育て支援センター

#### ▷えほんのひろば（2カ月～就園前）

6日（水）（受付9:45）不動児童館

#### ▷赤ちゃん講習会（2カ月～12カ月）

「親子ふれあい遊び」

29日（金）（受付9:45）子育て支援センター

#### ▷講習会（2カ月～就園前）

「新聞紙遊び」

27日（水）（受付9:45）子育て支援センター

## 子育て開放ルーム

親子が自由に集える開放ルームです。（参加費無料・予約不要）

### ◆うさちゃんのへや

【利用日】火・木・金曜日 10:00～15:00

【場所】農村環境改善センター（不動児童館隣）

★講習会 7/12（火）10:00～11:00

【ふどうこども園のお友だちと遊ぼう！】

### ◆いちご広場

【利用日】火・水・金曜日 9:00～12:00

【場所】徳田児童館

★講習会 7/19（火）10:00～11:00

【やさしいヨガ体験】

### ◆さくらんぼ広場

【利用日】月・木・土曜日 9:00～12:00

【場所】矢巾東児童館

★講習会 7/14（木）10:00～11:00

【プールで魚釣りごっこ】

## 7・8月の予定

【担当】健康長寿課健康づくり係 ☎ 611-2822

	項目	実施日	受付時間・場所	備考	
母子保健	のびのび Baby 教室	7月4日（月）	9:30～9:50	平成28年2月生まれ	
	1歳6カ月児健診	8月24日（水）	12:30～14:00	平成26年12月～平成27年1月生まれ	
	2歳児キッズ教室	7月21日（木）	9:00～10:30	平成26年1月～2月生まれ	
	3歳児健診	7月13日（水）	12:30～14:00	平成24年11月～12月生まれ	
	マタニティひろば	7月5日（火）	13:00～13:15	妊婦とその夫	
	母子健康手帳の交付	毎週金曜日	13:00～16:00	妊娠届出書・保険証・印鑑・所得証明書・通帳を持参	
<p>≪転入されて、小学校に入学する前のお父さんがいる方へ≫                      今後に必要な健診や予防接種の相談を「さわやかハウス」で行っています。母子健康手帳をお持ちの上、早めにご相談ください。</p>					
	項目	対象者			
定期予防接種	ヒブワクチン	生後2カ月から5歳未満の方			
	小児肺炎球菌ワクチン	生後2カ月から5歳未満の方			
	四種混合 (ジフテリア・百日せき・破傷風・不活化ポリオ)	生後3カ月から90カ月に至るまでの間の方 (今までに不活化ポリオワクチンの接種を受けていた方は、不活化ポリオワクチンの接種が可能です。※医療機関への確認が必要)			
	BCG	生後3カ月から12カ月に至るまでの間の方			
	水痘	生後12カ月から36カ月に至るまでの間の方			
	麻疹風しん	第1期	1歳～2歳未満の方		
		第2期	平成22年4月2日～平成23年4月1日生まれの方		
日本脳炎	第1期	標準的な接種は3歳、4歳の方 ※平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれ(20歳未満)の方で未接種の方も受けましょう。			
	第2期	平成10年4月2日～平成11年4月1日生まれの方(高校3年生相当)が積極的勧奨の対象です。			
ジフテリア・破傷風	第2期	平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれの方(小学6年生)が対象です。			

# Health 健康がいとど



はばの こうきくん

さいとう みれい ちゃん



ほんだ こうすけくん

み  
な  
か  
お  
友

やはば  
(3階)

## 気温と湿度が高い季節になりました 正しい知識で熱中症を予防しましょう！

熱中症は、温度や湿度が高い環境下で、体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れて体温の調節機能がうまく働かなくなり、めまいや吐き気、ひどいときにはけいれんや意識の異常など、さまざまな障害を引き起こす症状のことで、

室温や湿度が高いと身体から熱が逃げにくいので、屋内でも熱中症になることがありますので、十分に注意しましょう。

### 熱中症予防のポイント

- ・ 温度計で部屋の温度をこまめにチェックして、室温が28度を超えないようにしましょう（エアコンや扇風機を上手に使いましょう）。
- ・ のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分を補給しましょう。
- ・ 外出の際は、体を締め付けない涼しい服装で出かけましょう。
- ・ 屋外で活動する際は、日傘や帽子を使用し、無理をせず適度に休憩を

取りましょう。

・ 日頃から栄養のバランスの良い食事を取り、体力をつけましょう。

### 熱中症が疑われる場合は

- ・ 涼しい場所に移動して、衣服を緩めて安静にしましょう。
- ・ 体にエアコンや扇風機、うちわなどで風をあてて、脇の下や太ももの付け根などを冷やしましょう。
- ・ 水分や塩分を補給しましょう。

### こんなときは救急車を呼びましょう

- ・ 自力で水が飲めなかったり、脱力感や倦怠感が強くて動けないとき
- ・ 意識がない（反応がおかしい）ときや、全身のけいれんなどの症状があるとき

**一人ひとりが熱中症予防の正しい知識を持ち、自分の体調の変化に注意するとともに、周囲の人にも呼びかけ、熱中症の発生を防ぎましょう。**

▶ 問い合わせ 役場健康長寿課健康づくり係（☎ 611-2826）

## 献血バス運行情報

《全血献血》7月6日(水)

- ① 9:00 ~ 11:30  
株 TTK 岩手支店
- ② 13:15 ~ 14:30  
株 薬王堂本部
- ③ 15:30 ~ 16:30  
東北運輸局岩手運輸支局

## 夜間 小児救急入院受入病院

受付時間：午後5時～翌日午前9時

(土曜日は午後1時～午後5時受付)

病院	7月担当日
岩手県立中央病院 上田 ☎ 653-1151	3, 6, 8, 9, 11 15, 18, 21, 23 26, 28, 30
岩手医科大学附属病院 内丸 ☎ 651-5111	1, 4, 7, 10, 14 17, 20, 22, 25 27, 29, 31
盛岡赤十字病院 三本柳 ☎ 637-3111	13, 24
もりおかこども病院 上野 ☎ 662-5656	2, 16
川久保病院 津志田 ☎ 635-1305	5, 12, 19

## 今月の休日当番医

◎必ず電話で確認してから受診してください（診療時間 9:00~17:00）

日	紫波・矢巾	盛岡南〈内科〉	盛岡〈外科・整形外科〉	盛岡〈小児科〉	歯科
3日 (日)	堀江医院 西徳田 ☎ 681-8868	さとう胃腸科内科 向中野 ☎ 635-0789	プレスト齊藤外科クリニック 本宮 ☎ 631-3770	菅野小児科医院 山岸 ☎ 622-4448	—
10日 (日)	足澤整形形成外科医院 紫波町日詰 ☎ 676-2500	ささき医院 中野 ☎ 653-0230	かとう整形外科クリニック 中央通 ☎ 622-2555	前多小児科クリニック 盛岡駅前通 ☎ 601-7478	煙山歯科医院 上矢次 ☎ 697-7900
17日 (日)	高宮消化器科内科医院 西徳田 ☎ 697-7030	菜園循環器内科医院 菜園 ☎ 626-3211	けやき整形外科クリニック 上田 ☎ 656-1677	さいとう小児科クリニック 月が丘 ☎ 643-7171	—
18日 (月)	渡辺内科医院 紫波町日詰 ☎ 672-3667	金子胃腸科内科 乙部 ☎ 696-2012	見前ファミリークリニック 三本柳 ☎ 632-6300	中村こどもクリニック 上厨川 ☎ 648-7711	—
24日 (日)	徳永整形外科 南矢幅 ☎ 697-1101	川久保病院 津志田 ☎ 635-1305	くわた脳神経外科クリニック 北飯岡 ☎ 656-5636	杜のこどもクリニック 向中野 ☎ 631-1160	佐藤歯科医院 高田 ☎ 697-7250
31日 (日)	寺井こどもクリニック 南矢幅 ☎ 698-2202	盛岡南病院 津志田 ☎ 638-2020	池田外科・消化器内科医院 境田町 ☎ 648-3200	小林小児科クリニック 三本柳 ☎ 638-0404	—

◆夜間急患診療所（午後7時～午後11時）盛岡市神明町 ☎ 654-1080 ◆高度救命救急センター 盛岡市内丸 ☎ 654-1080  
**（お願い）かぜなどの軽い症状の場合、午後7時から午後11時までは夜間急患診療所をご利用ください。**  
 ※土曜日は、病院により診療の有無や時間が異なりますので、直接各病院にお問い合わせください。