

保健カレンダー

乳 児 健 診

月日(曜)	場 所	受付時間
12月14日(木)	保 健 セ ン タ ー	13:00~14:00

※対象者…平成18年8月生まれの人

1 歳 6 ヵ 月 健 診

月日(曜)	場 所	受付時間
12月21日(木)	保 健 セ ン タ ー	13:00~14:00

※対象者…平成17年5月生まれの人

3 歳 児 健 診

月日(曜)	場 所	受付時間
12月7日(木)	保 健 セ ン タ ー	13:00~14:00

※対象者…平成15年9月生まれの人

生 活 リ オ

月日(曜)	場 所	受付時間
12月22日(金)	保 健 セ ン タ ー	13:30~14:00

※対象者…生後3ヵ月~90ヵ月未満の人

※接種方法…6週間以上の間隔で2回投与

※受付1時間前から飲食はさせないでください。

吐く恐れがあります。

☆予防接種に、保護者以外の方がお子さんを連れてこられる場合には、「委任状」が必要です。

子どもの健診の問合せ…子育て支援課 ☎69-2132

日 曜 ・ 休 日 当 番 表

【内 科】

12月10日(日)	木 野 山 医 院	67-0852
12月17日(日)	谷 口 ク リ ニ ッ ク	66-0517
12月23日(祝)	安 倍 医 院	67-5112
12月24日(日)	高 田 内 科 医 院	62-4311
12月29日(金)	斎 藤 内 科 消 化 器 科	62-3356
12月30日(土)	笠 岡 第 一 病 院	67-0211
12月31日(日)	植 木 内 科	65-0601
1月 1日(祝)	古 藤 内 科 循 環 器 科 医 院	63-1535
1月 2日(火)	さくらい内科小児科医院	66-4800
1月 3日(水)	弘 濟 ク リ ニ ッ ク	62-5600
1月 7日(日)	猪 木 医 院	62-3737
1月 8日(祝)	小 田 内 科 医 院	67-5511

【外 科】

12月10日(日)	西井ウイメンズクリニック	62-3249
12月17日(日)	笠 岡 第 一 病 院	67-0211
12月23日(祝)	市 民 病 院	63-2191
12月24日(日)	笠 岡 中 央 病 院	62-5121
12月29日(金)	守 安 胃 腸 科 外 科	62-2511
12月30日(土)	市 民 病 院	63-2191
12月31日(日)	大嶋整形外科内科医院	65-1110
1月 1日(祝)	市 民 病 院	63-2191
1月 2日(火)	村上脳神経外科内科	69-2345
1月 3日(水)	鈴 木 医 院	67-2315
1月 7日(日)	西井ウイメンズクリニック	62-3249
1月 8日(祝)	笠 岡 第 一 病 院	67-0211

【歯 科】

12月29日(金)	金平歯科医院大仙院診療所	63-0276
12月30日(土)	守安胃腸科外科(歯科)	62-2511
12月31日(日)	おおい歯科医院	63-1350
1月 1日(祝)	よしだ歯科医院	65-0888
1月 2日(火)	た な か 歯 科	69-6701
1月 3日(水)	酒 井 歯 科 医 院	66-1607

健康づくり 行事・イベント案内

○マタニティ教室

初めて出産を迎えられるお母さんだけでなく、ずいぶん前に出産して忘れてしまったかな?という妊婦さんもお待ちしています。

とき…12月19日(火) 13:30~16:00 (受付13:15~)

ところ…保健センター

内容…母乳指導・お風呂の入れ方実習

持ち物…母子健康手帳・筆記用具・タオル

申込期限…12月12日(火)

申込み…子育て支援課 ☎69-2132

※託児もありますので、お子様とご一緒での参加もどうぞ。

健康づくり一〇メモ

運動を安全に楽しみましょう

これからの時季は気温も下がり寒さが厳しくなってきました。健康づくりのためウォーキングなどの運動に取り組まれている人も多いと思いますが、運動するときには寒さ対策のほか、次のことにも注意して安全に楽しみましょう。

★健康状態を確認しておきましょう

血圧の高い人や、心電図で異常な所見があった人は、お医者さんに相談して運動の許容範囲を確認しておきましょう。また、膝や腰に痛みがある人も整形外科の先生に相談しておくで安心です。

寒い時期は血圧も上がりやすく、運動で体が温まるまでに時間がかかりますので、怪我や体調悪化につながらないように注意しましょう。

★ウォーミングアップ(準備運動)とクールダウン(整理運動)を行いましょ

寒い時期は血圧が上昇しやすいので、血圧が高めの方は、明け方などの寒い時間に急に運動をすることは避けましょう。外気が温まるのを待って、ウォーミングアップをして、体を温めてから運動を始めましょう。

ウォーミングアップとクールダウンにはストレッチが最適です。運動前にウォーミングアップを行うことで血液の流れを良くし、血圧の上昇を予防します。また、筋肉や関節の柔軟性を高め怪我を予防します。クールダウンは、体の隅々まで血液酸素を運び疲労回復を助け、筋肉や腱を伸ばすことで疲労を取り除きます。

★自分の体力に合わせた運動量を心がけましょ

今まで運動習慣のない人が急に運動をすると、膝や腰を痛めたりすることがあります。

自分の体力に合わせて無理をせず、少しずつ短い時間から始めましょう。あくまでもマイペースが基本です。

人にやさしいマーク その②



このマークは、世界盲人連合が定めた世界共通の国際シンボルマークです。

手紙や雑誌の冒頭に、あるいは歩行用に自由に使用してよく、色はすべて青にしなくてはならないとされています。

横断歩道の歩行者用信号機にもこのマークが使われています。この信号機では、視覚障害者が安全に渡れるように、信号時間が長めに調整されています。