

健康コラム

～夏バテに気をつけましょう～

夏バテとは

・暑さで汗をかいたり、食欲の低下や外気と冷房中の室温との温度差が原因で起こる体調不良です。

予防のポイント

- ・暑さで食欲がないときは、たんぱく質やビタミン・ミネラルをとるように心がけましょう。
※納豆や冷奴、ヨーグルトやチーズといった大豆製品や乳製品、トマトやきゅうりのような夏野菜の利用もおすすめです。
- ・のどの渇きを感じる前に、こまめに水分をとりましょう。
- ・食事・運動・睡眠で、生活リズムをととのえましょう。
- ・冷房は、体を冷やし過ぎないように、上手に使いましょう。



8月の保健センター行事

志津川保健センター ☎46-5113

保健行事	開催日	受付時間	会場	対象者
1歳6か月児健康診査	31日(金)	12:30～12:45	志津川保健センター (2つの健診を同日に行います。)	志津川地区の平成22年12月から平成23年1月生まれのお子さん
2歳半歯科健康診査		13:00～13:15		志津川地区の平成21年10月から12月生まれのお子さん
母子手帳・予防接種予診票の交付	毎週月曜日	13:00～17:00	志津川保健センター 歌津総合支所	印鑑を持参ください。指定日以外での交付を希望する方は事前に連絡願います。

*各種健診の対象者へは住民登録に基づいて個別に通知しています。また、前回健診を受けていないお子さんは上記の健診について歌津・志津川地区のどちらの会場でも受けることができますので、お早めに受けられますようお願いいたします。

広域休日救急当番医

診療時間や診療科目などは医療機関により異なりますので、あらかじめ実施医療機関にお問い合わせのうえ、受診ください。

●南三陸町

5日(日)	佐藤徹内科クリニック (志津川沼田)	47-1175
-------	--------------------	---------

●気仙沼市

5日(日)	佐々木小児科医院 (本郷)	22-6811	19日(日)	遠藤産婦人科医院 (本郷)	22-6828
	村岡外科クリニック (田中前)	23-3990		気仙沼市立本吉病院 (本吉町津谷)	42-2621
12日(日)	小野医院 (唐桑町宿浦)	32-3128	26日(日)	鈴木医院 (長磯原の沢)	27-2315
	大友病院 (三日町)	22-6868		森田医院 (八日町)	22-6633

休日歯科診療在宅当番医

診療時間は、南三陸町は午前9時から午後1時、気仙沼市は午前9時から午後5時となります。

●南三陸町

5日(日)	志津川仮設歯科診療所 (志津川字沼田)	46-5678
-------	---------------------	---------

●気仙沼市

5日(日)	田中前加藤歯科医院 (田中前)	22-1167	19日(日)	管野歯科医院 (古町)	22-2235
12日(日)	金沢歯科医院 (新町)	24-1155	26日(日)	条南歯科医院 (田中前)	23-5570

臨時生ポリオワクチン 集団接種のお知らせ

9月から不活化ポリオワクチン(皮下注射)が導入され、今後、生ポリオワクチンの接種は行われません。これに伴い町では、臨時に生ポリオワクチン(経口接種)の予防接種を行います。次の対象者の方のうち、2回目の接種を希望される方は、この機会に接種ください。

◇対象者 町内に住民登録のある7歳6か月未満のお子さんで、生ポリオワクチンを1回接種した方。

◇日時 8月24日(金) 午後1時から1時30分

◇場所 志津川保健センター

◇予約 接種を希望する方は、8月15日(水)まで志津川保健センターへ必ず電話で予約ください。

※母子手帳、予診票をお持ちください。

※発熱時や下痢の症状が強いときは、接種を受けられない場合がありますのでご了承ください。

※不活化ポリオワクチン(皮下注射)については、広報9月号でお知らせします。

すくすく教室

子育てについて日ごろ疑問に思っていることの情報交換や、離乳食のレパートリーを広げながら、親子でふれあう楽しい時間を過ごしませんか?

◇開催日 8月29日(水)
午前10時から11時30分

◇場所 志津川保健センター

◇対象 5か月から10か月のお子さん
とご家族

◇内容 歯科衛生士ミニ講話「気軽にはじめる乳歯ケア」、情報提供「元気な子になる離乳食について」など

◇参加費 1組200円
(離乳食材料費として)

◇申込 電話で申し込みください。
締切 8月22日(水)



申込・問い合わせ 志津川保健センター ☎46-5113

虫歯のない子

3歳児健康診査で、虫歯のなかったこどもたちを紹介します。



◎新井田 伊藤 琉偉くん



◎天王前 阿部 柚花ちゃん



◎上保呂毛 遠藤 栞ちゃん



◎吉野沢 及川 花漣ちゃん



◎田尻畑 及川 晴稀くん



◎栢沢 及川 日葵ちゃん



◎栢沢 及川 心琴ちゃん



◎上の山 大瀧 聖太くん



◎南町 小林 善哉くん



◎川向 山内ほの花ちゃん