

☎健康増進課(中央保健センター)☎⑦2112

各庁舎地域振興課 表郷☎③2114 大信☎④2114 東☎③2116

■子どもの健康（夏休みの心掛け）

暑い夏を元気に乗り切るのは大変です。特に子どもは、暑さからくる疲れで、体調が崩れやすくなります。いつにもまして、規則正しい生活を心掛けましょう。

《外出時の注意》

帽子をかぶる、日焼け止めを塗る、水分をこまめに補給することなどが大切です。

また、無理なスケジュールは、体調を崩すものになりますので、子ども優先の計画を立てましょう。

《夏の病気》

夏は、水いぼ・とびひなどの皮膚トラブルや、プール熱・ヘルパンギーナ・手足口病などの夏風邪が

増えます。皮膚トラブルにならない方法は、外遊びで汗をかいたら、シャワー等で清潔にするのが効果的です。

もし、夏風邪を引いた場合は、喉の痛みが強く出ますので、こまめに水分を補給し、喉越しのよいプリン・ゼリー・アイスクリームなど、食べやすいものを何回かに分けて食べさせてください。



■インターネット等で販売されている母乳に注意しましょう

インターネット上で売買されている母乳は、搾乳方法や保管方法などの衛生管理状況が不明である場合や、病気や医薬品などの化学物質等が含まれてい

ることがあります。このような母乳を与えると、乳幼児の健康に影響を及ぼしますので、十分な注意をお願いします。

■8月の健康相談会のお知らせ

成人の方を対象に「健康相談」を行っています。お気軽にご相談ください。なお、健康手帳をお持ち

の方は、持参してください。

実施日	開始時間	東地域会場
5日(水)	9:30~	東保健センター
20日(水)	10:00~	蕪内公民館
24日(月)	10:00~	蔭ノ原公民館
25日(火)	10:00~	大竹公民館
31日(月)	10:00~	刈敷坂公民館

実施日	開始時間	白河地域会場
25日(火)	13:15~	アナビススポーツプラザ

実施日	開始時間	大信地域会場
19日(水)	9:30~	大信保健センター

実施日	開始時間	表郷地域会場
31日(月)	9:30~	表郷保健センター

※急病者のための制度です。▶診察時間 午前9時~午後5時

小児科	病・医院名	住所	電話番号
2日(日)	みうら小児クリニック	白坂	⑧1001
9日(日)	わたなべ子どもクリニック	老久保	⑩2166
16日(日)	岡崎小児科内科医院	結城	③7811
23日(日)	関医院	横町	③3003
30日(日)	樋口小児クリニック	矢吹町大久保	④2040

内科・外科	病・医院名	住所	電話番号
2日(日)	かねこクリニック	西郷村下前田東	④3111
9日(日)	大高内科胃腸科	道場小路	④1456
16日(日)	片倉医院産科・婦人科	昭和町	③2459
23日(日)	片倉クリニック	立石	⑦2770
30日(日)	大高整形外科	昭和町	③9988