

携帯電話用ホームページから「検診」などの情報がご覧いただけます。



## 7月の母と子の保健事業

### ◆健康診査

●会場 中央保健センター（北中川原）

種類	対象	実施日	受付時間	持参品など
4か月児健康診査	平成26年2月16日～3月15日生まれ	9日(水)	12:30～ 13:20	母子健康手帳、問診票、子育てアンケート、バスタオル
10か月児健康診査	平成25年7月16日～8月15日生まれ	8日(火)		母子健康手帳、問診票、バスタオル、ミニタオル、歯ブラシ、コップ ※フッ素塗布料金500円
1歳6か月児健康診査	平成24年11月1日～20日生まれ	3日(木)		母子健康手帳、問診票、聞こえのアンケート、バスタオル、ミニタオル、歯ブラシ、コップ ※フッ素塗布料金500円
	平成24年11月21日～12月10日生まれ	17日(木)		
3歳児健康診査	平成22年12月21日～平成23年1月10日生まれ	10日(木)	12:45～ 13:30	母子健康手帳、問診票、目と耳のアンケート、尿、ミニタオル、歯ブラシ、コップ ※フッ素塗布料金500円
	平成23年1月11日～31日生まれ	24日(木)		
歯科クリニック	2歳児 ※個別に通知します	16日(水)	12:45～ 13:30	母子健康手帳、ミニタオル、歯ブラシ、コップ ※フッ素塗布料金500円

### 熱中症に注意しましょう

熱中症の発生は7・8月がピークになります。

室温や湿度が高いこの時期は、家の中にも熱中症になる場合がありますので注意が必要です。のどの渇きを感じなくてもこまめに水分を補給し、暑さを感じなくても扇風機やエアコンを使って温度を調整するよう心掛けましょう。また、日ごろから栄養バランスの良い食事や体力づくりをすることも大切です。

#### 《熱中症になってしまったら・・・》

- 涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる。
- わきの下・太ももの付け根などを冷やす。
- 飲めるようであれば水分を少しずつ頻回にとらせる。
- ※自力で水が飲めない、意識がない場合は救急車を要請しましょう。

### フッ素のむし歯予防効果に注目した歯みがき法 「イエテポリ法」

フッ素入り歯磨剤を選び、歯みがき後の洗口を工夫することで、むし歯になりにくくなるということが世界的にいわれています。例として、スウェーデンのイエテポリ大学で推奨されている歯みがき法を紹介します。

- ①歯ブラシに2cmの歯磨剤をつける(3歳から5歳までは5mm、6歳から12歳までは1cmが目安)。
- ②歯磨剤を歯全面に広げ、3分程度みがく。

- ③歯磨剤による泡立ちを保つ(気になる方は1回だけ吐き出す)。
- ④歯磨剤を吐き出さずに10mlの水を口に含む(3歳から5歳までは5ml以上10ml以下)。
- ⑤30秒間そのまま洗口する。
- ⑥吐き出した後は洗口しない。
- ⑦その後最低2時間は飲食をしない。



### 7月の献血

実施日	実施事業所	住所	時間
17日(木)	街頭献血キャンペーン JR白河駅前イベント広場	郭内	10:00～18:00

### 7月の休日救急医療当番医

歯科	歯科医院名	住所	電話番号
6日(日)	大栄歯科クリニック	中町	②2833
13日(日)	五十嵐歯科医院	本町	③3473
20日(日)	岩谷歯科医院	矢吹町中町	④4363
21日(祝)	海野歯科医院	西郷村米	⑤7474
27日(日)	かたの歯科医院	結城	②8833