

保健



問い合わせは
健康増進課
☎0475
(72)8321

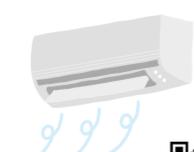
保健師だよ

熱中症対策と感染症対策

暑い時期にマスクを着けていると体内に熱がこもりやすくなり、知らないうちに脱水が進んで熱中症になるリスクが高まります。屋外で2m以上の距離を確保できる、会話をほとんど行わない場合はマスクを着用する必要はありません。

◆**冷房の使用と換気**
一般的に家庭用エアコンでは換気はできません。消費電力を抑えつつ換気するには、電源は切らず換気をしましょう。換気後はエアコンの温度をこまめに再設定してください。

◆**熱中症予防のポイント**
・のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心掛けましょう。汗をかいたときは経口補水液やスポーツドリンク



▲屋外・屋内でのマスク着用について (厚生労働省ホームページ)

もお勧めです。大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに取りましょう。
・エアコンや扇風機を上手に使いましょう。
・屋外では涼しい服装で、日傘や帽子を活用しましょう。
・食事と睡眠を十分に取らしましょう。
・暑さに備えた体力づくりと日ごろからの体調管理を心掛けてください。

7月の健診・予防接種など

●健診等

事業	会場	日時	対象
乳児健診・BCG	保	19日(火) 午後	R4.2月生まれ
1歳6か月児健診	保	15日(金) 午後	R2.12月生まれ およびR3.1月15日 生まれまでの方
2歳児歯科健診	保	20日(水) 午後	R2.1月生まれ
3歳児健診	保	13日(水) 午後	H30.12月生まれ H31.1月生まれ
乳児相談	保	1日(金) 10時30分～11時30分	

※7月のすくすく広場はお休みです。

●予防接種

接種	会場	日程	受付時間
BCG	保	19日(火)	13時10分～14時 ※完全予約制です。希望の方は申し込みください。
麻しん・風しん混合		5日(火)	
日本脳炎		1日(金)、8日(金)、 12日(火)	
予約日		6日(水)、 14日(木)	

保=保健文化センター

◎全ての健診と10か月乳児相談は個別通知をします。
◎健康相談・子育て相談は随時行っていますので、お問い合わせください。

図書室だよ

◎開室時間の延長

大網白里市図書室のみ8月まで、平日の開室時間を延長します。
▶開室時間=(火)～(金)9時～18時
※(土)・(日)は通常どおり17時まで。

◎今月の展示棚

「科学道100冊「知りたい!」が未来をつくる」
科学って難しい?物事を不思議に思ったり、好奇心を持った時点で、そこが科学の入口です。大人も子どもも楽しめる「科学」の本を展示します。

図書室休室日

4日(月)・11日(月)・18日(月・海の日)・19日(火・振替休室)・25日(月)・29日(金・室内整理日)

※白里分室は、空調機入替工事のため7月31日(日)まで休室となります。

大網白里市図書室 ☎0475(72)8383
大網白里市図書室 検索

千葉いのちの電話
第34期ボランティア相談員募集

▼応募資格 令和4年4月現在20歳以上で、基礎研修講座と宿泊研修に出席できること
※資格・経験不問。
▼研修期間 10月26日(水)～令和6年2月7日(水)
※受講料がかかります。
▼申込締切 9月9日(金)当日消印有効(応募用紙あり)
▼応募面接 10月2日(日)
申・團(社) 千葉いのちの電話事務局 (月)～(金)9時～17時
☎043(222)4416

良い歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ

「良い歯のコンクール」結果を発表します①

6月の歯と口の健康週間にちなんで、良い歯のコンクールが開催されました。

高齢者のよい歯のコンクールで市代表に選ばれた橋本光勝さんは、永久歯28本が全て残っており、これまで神経を抜くような治療経験も無いすばらしい歯の持ち主。かかりつけ歯科医院で教わったことを自宅のケアでもよく実践し、歯科衛生士の方からお口の状態を褒められたそうです。

人によって、口の大きさや歯並び、歯茎の状態は異なるため、一人ひとりに合ったケア方法があります。いつものケア方法に疑問を感じたときは、かかりつけの歯科医院に相談してみたいかがでしょうか。

良い歯の秘訣は?

かかりつけ歯科医院には、定期的に健診とクリーニングに行っています。その際に教わった磨き方で歯を磨くようにしています。歯ブラシだけではなく、歯間ブラシやワンタフトブラシも活用しています。そして歯磨きの後は、歯ぐきのマッサージもしています。



橋本光勝さん

生ごみはコンポストでたい肥化するなど、減量化しましょう (地域づくり課環境対策班)

白里公民館 親子夏休み特別講座

◆親子ハーバリウム体験講座
▶日時=7月30日(土)10時～12時
▶対象=小学生と保護者
▶募集人数=先着15組
▶持ち物=はさみ、ピンセット(持っている方)
▶参加費=500円(材料代)

◆親子で楽しいクラフト体験
手芸用の紙ひもを使ってサーフボードトレイを作ります。
▶日時=8月6日(土)10時～12時
▶対象=小学生と保護者
▶募集人数=先着20組
▶持ち物=木工用ボンド、洗濯ばさみ5個、はさみ
▶参加費=500円(材料代)

◆共通事項
▶申込方法=白里公民館に申込書を提出※電話申込不可。
▶申込締切=7月19日(火)
※定員になり次第、受付終了。詳細は問い合わせください。
申・團白里公民館 ☎0475(77)2172

接種は市内および県内の相互乗り入れに加入している医療機関で受けられます。
▼対象外の方
・すでに23価肺炎球菌ワクチン(ニューモバックス)を受けたことがある方
・過去に助成を受けたことがある方

※新型コロナウイルス接種を受ける場合、前後13日は、肺炎球菌ワクチンをはじめ、他のワクチンは受けられません。



※13歳未満の中学1年生で二種混合接種を受けていない方は問い合わせください。
◆日本脳炎第2期予防接種
小学4年生およびワクチンの供給不足により昨年度の集団接種の実施ができなかった小学5年生を対象に夏休みに集団接種を実施します。
▼日程 7月27日(水)・28日(木)・29日(金)、8月26日(金)・29日(月)・30日(火)
※幼児期に3回受けたことが無い方、2期(4回目)を受けていない12歳・18歳・19歳の方は問い合わせください。

◆共通事項
▼会場 保健文化センター3階
▼持ち物 母子健康手帳、予防票
※指定日時で都合がつかない場合は、連絡ください。協力医療機関での個別接種もできますので希望の方は直接医療機関に予約ください。その際には、健康増進課への連絡をお願いします。

栄養士だよ

「夏休みこどもクッキング」参加者募集

子どものころからの料理体験は食への関心を高めます。夏休みに食育体験してみませんか。

▶日時=7月27日(水)13時30分～15時30分(受付13時15分)
▶会場=中央公民館調理室
▶内容=調理実習(お麩のラスク)、講話(おなか元気教室)、手洗いチェッカー
※ラスクは持ち帰りです。
▶対象=小学3～6年生
▶募集人数=15人
▶申込方法=健康増進課または電話で申し込み
※定員になり次第締め切り。
▶持ち物=エプロン、三角巾、ハンドタオル、マスク、上履き、筆記用具
▶参加費=無料
▶主催=市食生活改善協議会
▶協力=(株)千葉県ヤクルト販売(ちば食育サポート企業)

