



●母子健康手帳の交付について

保健師が、妊婦さんの体調などをお聞きしながら母子健康手帳の使い方や妊婦健康診査について説明を行います。交付場所は＜西合志庁舎＞健康づくり推進課です。また、健康育児相談時も交付しています。7月8日(水)・8月7日(金) 泉ヶ丘市民センター、7月14日(火) ふれあい館です。日程は健康づくり事業計画表に掲載していますのでご参照の上お越しください。印鑑と産婦人科から妊娠届出書をもらい、持参してください。

●熊本県小児救急電話相談事業

相談時間：毎日・夜間
午後7時から午前0時
☎ #8000
(但し、ダイヤル回線・IP電話・光電話からは096-364-9999)

健康のすゝめ



問い合わせ先
健康づくり推進課（西合志庁舎） ☎242-1183

～新型インフルエンザ予防～ <正しい手洗いの方法>

熊本県でも新型インフルエンザが発生しました。予防が一番効果的です！

正しい手洗いによって、手に付着しているウイルスなどを洗い流すことができます。

正しい手洗いは、感染症予防の基本です！！

○手を洗うタイミングは・・・

・食事の前 ・トイレの後 ・帰宅後 ・汚染物(嘔吐物、オムツなど)を処理した後

最初に手を水でぬらして、石けんをまんべんなく手に広げてあわ立たせます。



最後に、石けんを流水できれいに洗い流して、タオルやハンカチで手をふいて乾燥させます。

○手を洗った後は・・・

・洗った手が水にぬれたままだと、ウイルスや細菌が手にくっつきやすい状態になります。
・汚染されたタオルを共用すると、タオルが感染源となって感染が拡大することがあります。常に清潔なタオルを使いましょう。

夏に多い病気に注意！

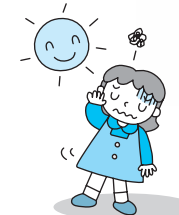
特に子どもがかかりやすい病気

夏！海水浴やプールなど屋外での遊びが多くなり、子どもたちにとってはとても楽しい季節です。しかし、これに「待った！」をかけるのが夏特有の病気です。特に多くみられる病気について紹介します。症状などが当てはまる場合は、すぐにかかりつけ医を受診してください。



プール熱(咽頭結膜熱)

症状は発熱、のどの痛み、目の充血を起こすなどで、アデノウイルスが原因の病気です。プールを介して流行することがあるため「プール熱」と呼ばれるようになりました。伝染力が強いため、家族は手洗い・うがいをこまめにして、タオルを別にしましょう。主な症状がなくなるまで、登園・登校は控えましょう。



ヘルパンギーナ

のどの奥に赤い水疱ができて、破れると白い潰瘍になります。
39℃前後の熱が出る夏風邪の一種です。



プール熱とヘルパンギーナはどちらも、のどの痛みがあるため食欲が落ちることがあります。脱水を防ぐために水分補給を心がけてください。ゼリーやプリンを与えたり、氷などを口に含ませてあげるといいでしょう。

とびひ(伝染性膿痂疹)

虫さされやあせもなどをかいたところに、雑菌が感染して起こります。特に幼児に多く発症し、かゆがつかきむしるためにどんどん広がっていきます。広がりが飛び火みたいなので「とびひ」と言われます。感

染力が強く、なかなか治りにくい病気です。手をよく洗い、爪切りをすることを心がけてください。



大人も注意したい病気

熱中症

急に暑くなった時に多く発生します。梅雨の合間に突然気温が上昇した日や梅雨明けの蒸し暑い日、気温はあまり高くないが湿度が高い日などに起こりやすいと言われています。症状はめまいをはじめ失神、顔面蒼白、だるさ、頭痛、吐き気などです。

熱中症になりやすい人

・体力が低下している人 ・体調が悪い時
・高齢者 ・暑さに慣れていない人
・熱中症を起こしたことがある人

【予 防】

炎天下や非常に暑い場所での長時間の作業やスポーツを避け、スポーツドリンクなど塩分が含まれるもので水分補給をしましょう。また、体調が悪い時は無理をせず、こまめに休憩をとりましょう。

少しでも熱中症かなと思ったら、涼しい場所に移動して冷たい水や氷のうで体を冷やしましょう。意識がはっきりしない場合や、自力での水分補給ができない場合は早めに医療機関を受診しましょう。

平成21年度第1期中水運動 アクアシェイプアップ教室

受講生募集！

水中運動は、浮力・水圧・抵抗の作用で楽に体を動かすことができ、水中運動を続けることによって生活習慣病の予防に効果があります。この機会に水中運動をはじめてみませんか？

●対象者 4月1日現在、合志市国民健康保険へ加入している人で、保険税の滞納のない人（国民健康保険事業の一環のため、ご了承ください。）

※原則として30歳以上。

※心疾患など医師より運動制限がある人はご遠慮ください。

●と き ①水中運動教室
9月4日～11月20日(全12回)
毎週金曜日、午後2時～3時30分
②アクアシェイプアップ教室
9月2日～11月25日(全12回)
毎週水曜日、午後7時30分～9時

●と ころ 「ユーパレス弁天」室内温水プール
●内 容 アクアビクス、水中リラクゼーション、栄養講話など(アクアシェイプアップ教室の方が、水中運動教室よりやや運動強度が強くなります。)

●募集人数 水中運動教室30人、アクアシェイプアップ教室20人(定員を超えた場合は、抽選となります。)

●参 加 料 無料

●応募方法 保険証と印鑑を持参の上、西合志庁舎健康づくり推進課の窓口でお申し込みください。受付窓口で申し込み書に記入していただきます。なお、電話での受付は一切していません。

●受付期間 7月6日(月)～31日(金)

●問い合わせ先 健康づくり推進課 国保年金班(西合志庁舎)
☎242-1183