

## こんにちは保健師です

## 上手に水分補給してますか?

暑い日が続いますが、元気にお過ごしですか?暑い夏、特に気をつけなければいけないのが脱水症状です。

「おしつこが近くなるから水は飲みたくない」「のどが渴いていないから大丈夫」こんなことを思っている方はいませんか。高齢の方の体内水分量は若い方に比べて少なめなので、脱水症状を起こしやすくなります。また、高齢になると水分が不足していても、のどの渴きを感じにくくなります。のどが渴いていてもこまめに水分をとりましょう。

また、赤ちゃんや小さい子どもは、のどが渴いたことを上手に伝えることができません。まわりの大人が気をつけて水分補給をさせてあげましょう。

## ★上手な水分補給のポイント★

## ■少量の水分をこまめにとる。

一気に多量の水分をとると下痢をおこすことがあります。少しづつゆっくりと、何度も分けて水分をとりましょう。また、冷たい飲み物をがぶ飲みすると胃に負担がかかります。温かい飲み物も上手に取り入れましょう。

## ■お酒や糖分の多い飲み物はなるべく控える

冷えたビールはのどを潤しますが、アルコールには水分を体から排出する働きがあるため、かえって水分不足を招きます。また、甘いジュースには糖分が多く、これを分解するには大量のビタミンB1が必要になります。ビタミンB1が不足すると体がだるくなり、夏バテの原因になります。甘いものを多くとる方は、意識してビタミンB1を含む食品も食べるようにしましょう。

## 【ビタミンB1が豊富な食べ物】

うなぎ、豚肉、のり、ごま、ナツツ類、えのきだけなど。トマトやゴーヤ等、野菜をたくさん使ったスープもいいですね。

上手に水分補給をして、暑い夏を乗り切りましょう♪  
(保健師・中山)



## ～乳児・幼児健診～

## ■□■乳児健診(4・7・10・13ヶ月児)

【持ち物】母子健康手帳、バスタオル

【受付時間】午後1時～1時30分

【対象】平成20年7・10月、平成21年1・4月の出生児

●三珠地区の方 8月11日(火)三珠健康管理センター

●市川大門地区の方 8月20日(木)市川大門町民会館

●六郷地区の方 上記のどちらかで健診して下さい

【対象】平成20年8・11月、平成21年2・5月の出生児

●三珠地区の方 9月1日(火)三珠健康管理センター

## ■□■5歳児健診⇒三珠・市川大門地区の方対象

【対象】平成16年6～7月の出生児

【とき・場所】8月21日(金)市川大門町民会館

【受付時間】午後1時～1時30分

【持ち物】母子健康手帳、問診表、普段使用の歯ブラシ

## ■□■3歳児健診⇒三珠・市川大門地区の方対象

【対象】平成18年5～7月の出生児

【とき・場所】9月3日(木)市川大門町民会館

【受付時間】午後1時～1時30分

【持ち物】母子健康手帳、問診表、普段使用の歯ブラシ

尿スティック

■対象地区以外の会場で、健診を希望される方は、いきいき健康課子育て支援係までご連絡下さい。

## ～母子健康手帳の発行～

## 【とき・ところ】

■8月11日(火)三珠健康管理センター1階機能訓練室

■8月19日(木)六郷ふれあいセンター1階

■8月27日(木)市川大門町民会館1階保健室

■9月1日(火)三珠健康管理センター1階機能訓練室

【受付時間】午前10時(時間厳守)

※発行にはおよそ2時間かかります。

【持ち物】印鑑、保険証

※発行は原則として直接本人に限ります。

※お急ぎの方は子育て支援係までご連絡下さい。

## ファミリーサポート市川三郷会員募集

## ■ファミリーサポート市川三郷とは…

子どもを預けたい人と子どもを預かれる人が会員になり、30分単位で有料で預けられます。

■会員登録には申込書の提出が必要です。まずは、ファミリーサポートセンターにご連絡下さい。

市川大門町民会館1階☎ 080-5685-1152[月～金・午前9時30分～午後6時]

## 住民健康診断のお知らせ

【受付時間】午前8時～10時30分

【持ち物】『健康診断のご案内』封筒一式、保険証他

※封筒に書かれている持ち物チェックリストをご覧下さい。

※結核検診(65歳以上)も上記の日程で同時に開催します。[結核検診受診票をお持ち下さい]

※乳がん検診クーポン券対象の方は必ず持参して下さい。

## ■三珠地区・住民健康診断日程

【場所】三珠健康管理センター

9/5(土)上ノ原・道林・大塚桃林橋・下河原

9/6(日)町屋

9/7(月)上野桃林橋・矢作・下九一色地区

9/8(火)上野・川浦・樋田

9/9(水)北区・南区

## ■市川地区・町国保以外の方の健診日程

【日時】9月10日(木)午前8時～10時30分

【場所】三珠健康管理センター

★健診当日は「保険証」を必ずお持ち下さい。

★町国保以外の医療保険の扶養家族で、特定健診を受けられる方は「特定健康診査受診券」を必ずお持ち下さい。

★町国保以外の医療保険に加入している方(本人)は特定健診は受けられません。がん検診のみ受けることができます。

★★★今からでも申し込みできます!★★★

## ～子宮がん検診～

【期間】8月1日～12月26日まで

【対象】平成22年3月末日現在で20歳以上の女性

## 【自己負担金】

■頸部検診 1,500円

■頸体部検診 2,200円(体部検診は医師が必要と認めた方のみ)

## 【持ち物】すでに送付済みの受診票、保険証

※申込者には受診票、検診指定病院一覧表を送付します。

※検診期間以外に受けた場合は実費になります。

※今から受診を希望される方は健康増進係まで連絡をお願いします。

※クーポン券対象の方は必ずクーポン券を持参して下さい。

★★★今からでも申し込みできます!★★★

## ～予防接種～

## ■□■麻疹、風疹予防接種

【第1期対象者】1歳以上2歳未満の児

【第2期対象者】5歳以上7歳未満の児(年長児)

(平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれ)

【第3期対象者】中学1年

(平成8年4月2日～平成9年4月1日生まれ)

【第4期対象者】高校3年生の年齢相当の方

(平成3年4月2日～平成4年4月1日生まれ)

## ■□■二種混合(ジフテリア破傷風混合ワクチン)

【対象者】平成9年4月2日～平成10年4月1日生まれの児童(小学校6年生)

【接種期間】平成22年3月31日まで

※接種を希望される方は、早めに接種しましょう。

※現在13歳未満の中学生で、昨年接種できなかった児は公費で接種することができます。子育て支援係までご連絡下さい。

## ■□■三種混合(ジフテリア百日せき破傷風混合ワクチン)

三種混合1期初回(3回)の接種間隔が、3週間～8週間の間隔をはずれてしまった場合には、定期接種となりません。その場合は任意接種となり、予防接種健康被害救済制度の対象外で、自己負担となります。ご注意下さい。



## 妊婦さんにやさしい環境を

このマークをついている方がいたら、席を

譲ったり、近くでの喫煙を控えるなど配慮をお願いします。

妊婦さんにやさしい環境づくりを皆でていきましょう。

