

2月の保健ガイド

お問い合わせは、保健センターまでどうぞ。

☎(34)5311 ☎(34)5969

▶健診などの予約時間=午前 8時30分から
午後 5時15分まで

※場所の記載がない場合の会場は、保健センターです。

乳幼児▶ 3・4ヵ月児健診、1歳6ヵ月児健診、3歳児健診の受付時間は午後2時までです。また番号札は午前11時30分から配布します。なお3・4ヵ月児健診、1歳6ヵ月児健診、3歳児健診は個人通知を郵送します。詳しくは、個人通知をご覧ください。通知が届かない場合は、保健センターへご連絡ください。

健診名など	と き	対 象
3・4ヵ月児健診 Exame Médico para bebês de 3~4 meses	2月10日(火) 受付 12:30~14:00	平成15年10月 1日~15日生まれ
	2月24日(火) 受付 12:30~14:00	平成15年10月 16日~31日生まれ
1歳6ヵ月児健診 Exame Médico para crianças de 18 meses	2月12日(木) 受付 12:30~14:00	平成14年8月 1日~15日生まれ
	2月26日(木) 受付 12:30~14:00	平成14年8月 16日~31日生まれ
3歳児健診 Exame Médico para crianças de 3 anos	2月4日(水) 受付 12:30~14:00	平成13年1月 1日~15日生まれ
	2月18日(水) 受付 12:30~14:00	平成13年1月 16日~31日生まれ
乳幼児健診 Exame Médico para crianças	2月4日(水) 受付 9:00~時間指定あり	生後から就学前まで
	先着25人、1月23日(金)から電話予約を開始 1歳未満の児は乳児健診の無料券を使い終わった児を優先	

注) 該当日に受けられなかった人は、翌月に必ず受けましょう。
また来所の際は母子健康手帳をご持参ください。

健診名など	と き	対 象
すくすく教室 (離乳食の話と試食)	2月25日(水) 受付 9:30~9:50	生後5・6ヵ月ころ
歯科健診 Exame odontológico	2月17日(火) 受付 13:00~13:30	就学前まで
	持ち物:歯ブラシ・タオル/フッ素塗布300円 先着40人 1月23日(金)から電話予約を開始	
むし歯予防 教 室	2月16日(月) 受付 9:30~9:50	平成15年1月生まれ
	先着20人 1月22日(木)から電話予約を開始	
うさぎっこ広場	2月23日(月) 受付 10:00~12:00	0歳から3歳までの 児と保護者
	予約の必要なし。交流場所としてお使いください。 赤ちゃんのミルク以外の飲食は不可。	
わんぱく教室	3月2日(火) 受付 9:30~9:50	平成14年1月・2月生 まれ
	内容:生活習慣・栄養の話とブラッシング指導 先着20人 1月22日(木)から電話予約を受け付け中	
さくらんぼ	3月24日(水) 受付 9:50~10:00	多胎妊婦・多胎児(未 就園児)と母親
	予約不要	

妊 婦▶

教室名など	と き	対 象
母子健康手帳交付	2月5日(木)・12日(木)・ 19日(木) 受付9:30~11:30	妊婦
	持ち物:妊娠届出書	
母 親 学 級 お っ ぱ い コ ー ス	2月13日(金) 受付 9:15~9:30	妊娠16週以降の 初妊婦
	持ち物:母子健康手帳、筆記用具 定員25名 2月6日(金)までに予約が必要	
母 親 学 級 子 育 て コ ー ス	3月12日(金) 受付 9:15~9:30	妊娠16週以降の 初妊婦
	持ち物:母子健康手帳、筆記用具	

相 談▶

健康に関して相談のある人は、気軽にご利用ください。母子健康手帳、三好町発行の健康手帳をお持ちください。

相 談 名	と き	備 考
月曜育児相談 月曜健康相談	2月2日・9日・16日・ 23日の月曜日 受付 9:00~11:00	場所は保健センター 23日は助産師の相談が あります
出前育児相談	2月17日(火) 受付 10:00~11:30	場所は三好丘集会所 助産師の相談・管理栄養 士の栄養相談があります
両 親 学 級	2月27日(金) 受付 9:15~9:50	妊娠16週以降の初妊婦で 夫婦で参加できる方
	持ち物:母子健康手帳、筆記用具 定員25名 2月20日(金)までに予約が必要	
成人歯科相談	2月5日(木) 受付 13:30~15:00	場所は保健センター ※時間指定あり
	定員5名 2月3日(火)までに予約が必要	

予 防 接 種▶

☆個別方式予防接種☆ 実施期間および三好町内実施医療機関は、4月1日号広報みよし折り込みの保健事業日程表をご覧ください。
☆集団方式予防接種☆ 下記、または保健事業日程表をご覧ください。

種 目	と き	対 象	接 種 方 法	備 考
ツベルクリン検査 Exame de Tuberculina	3月16日(火)	平成15年10月生まれ		受付方法 1 番号札午前11時30分から配布 2 注意事項説明(1回目)午後1時15分から 3 診察開始午後1時30分から 4 受付終了午後2時15分 午後1時15分までに番号札を取った人は、注意事項説明1 回目をお聞きください。 持ち物:母子健康手帳・予診票(忘れた場合接種不可) ※対象となる児には通知しますが、届かない場合や転入で 予診票、または接種券がない場合など、不明な点について は保健センターへお問い合わせください。
ツベルクリン判定BCG Test de reação ao BCG	3月18日(木)	3月16日(火)にツベル クリンを接種した児	満4歳までに 1回接種	

…… こんにちは保健センターです ……

●睡眠をとっていますか?●

人間は、日中起きている間、絶えず脳を働かせています。しかし、長く働いていると疲れがたまってくるため、脳を休ませようとして眠くなります。睡眠は、体と心の健康を保つ上で欠かせないものであり、睡眠不足が続くと疲労感が増し、情緒も不安定になりがちです。

毎日を健康に、元気に過ごすためにも、睡眠習慣を見直してみませんか。

【睡眠不足の原因】

ストレスや不規則な生活リズム、年をとることなどがあります。また寝る直前にたくさん食べる、カフェインやお酒を飲む、たばこを吸う、熱いお風呂に入るなどの生活習慣が睡眠を妨げることがあります。

【快適な睡眠をとるポイント】

- ①定期的に運動をしたり、バランスのとれた食事を取ったりするなど、生活習慣から見直しをする
- ②睡眠時間、睡眠のパターンには、個人差があることを理解する
睡眠時間より、日中に自分が快適に過ごせているか

どうか大切です。

③快適な睡眠環境をつくる

自分にあった枕や布団を用意したり、不快な音や光を防いだりするなど、快適な寝室づくりをしましょう。

④眠る前に自分なりのリラクセス法を実践する

軽い読書や音楽、ストレッチなど、自分にあったリラクセス法をみつけて、心身ともにリラックスした状態で布団に入りましょう。

⑤目が覚めたら、まず光を浴びる

日光は体内時計を刺激して、一日の活動に適したリズムをつくれます。目が覚めたら、まず日光を部屋に入れましょう。また早起きは、早寝の秘けつでもあります。休日も遅くまで寝過ぎず、毎日同じ時刻に起きる習慣を心掛けましょう。

⑥午後の眠気はうまくやりすごす

長い昼寝や夕方以降の昼寝は、夜の睡眠に影響します。昼寝をするなら午後3時前までの20分から30分にしましょう。

救急医療施設の連絡先

休日・夜間の救急医療施設 ※電話で確認してからお越しください。
※電話は、市外局番をご確認の上、おかけください。

三好町民病院 (三好町大字三好字八和田山15) ……☎(33)3300
休日・夜間/豊田地域医療センター (豊田市西山町) ……☎0565(34)3000

内科・外科・小児科 平日 午後7時から翌朝午前8時30分まで
土曜日 午後2時から翌朝午前8時30分まで
日・祝 午後5時から翌朝午前8時30分まで

歯科 日・祝のみ 午前10時から午後2時30分まで
休日昼間/休日救急内科診療所 (豊田市西山町) ……☎0565(32)7150

内科・小児科 日・祝 午前9時から午後4時30分まで
愛知県救急医療情報センター ……☎0565(34)1133

(上記の場所で救急診療が利用できない場合、医療機関を検索)

2月の休日救急外科
(昼間当直 午前9時から午後5時まで)

1日(日)桜ヶ丘病院 (豊田市豊栄町11-131)
……………☎0565(28)3691

8日(日)山口胃腸科外科クリニック
(豊田市大清水町原山108-3) ☎0565(46)2211

11日(水)鈴木整形外科 (豊田市朝日町7-1-4)
……………☎0565(33)3555

15日(日)おかもとクリニック (豊田市貝津町箕輪216-1)
……………☎0565(45)6633

22日(日)胃腸科肛門科家田病院
(豊田市畷部西町城ヶ堀11-1) ☎0565(21)0500

29日(日)鈴木胃腸科外科 (豊田市平山町5-30-2)
……………☎0565(27)6585