



乳幼児と父母の方へ

※費用：無料 ※会場：保健センター

内容	日時・会場	対象	その他														
離乳食ステップアップ教室	9月18日(木) 午前10時～正午もしくは 午後1時30分～3時30分	H25年12月平成26年1・2月生 の第1子のお子さんとその保 護者1人	定員/午前18組・午後18組(先着順) 申/8月7日(木)から(電話で要予約)														
母と子のつどい	9月22日(月) 午後1時30分～3時30分	H26年7月生 定員/30組(先着順)	内容/赤ちゃんの話、お母さん同士の交流など 申/8月12日(火)から(電話で要予約)														
ぴーなっつ	8月25日(月)、9月22日(月) 午前10時30分～11時30分	0～3歳頃の多胎児とその保 護者、多胎児を妊娠中の方	内容/参加者同士の交流、手遊び等 申/電話で要予約														
マタニティ教室 ※土曜日はパパも 参加できます	<table border="1"> <thead> <tr> <th>日</th> <th>程</th> <th>定員</th> <th>対象(初妊婦)</th> <th>実施時間</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>9月 (2日コース)</td> <td>1回目:11日(木) 2回目:20日(出)</td> <td>36人</td> <td>H26年12月～H27 年2月出産予定</td> <td>1回目:午後1時～4時 2回目:午前10時～午後4時</td> </tr> <tr> <td>10月 (1日コース)</td> <td>18日(出)</td> <td>36人</td> <td>H27年1月～3月 出産予定</td> <td>午前10時～午後4時</td> </tr> </tbody> </table>	日	程	定員	対象(初妊婦)	実施時間	9月 (2日コース)	1回目:11日(木) 2回目:20日(出)	36人	H26年12月～H27 年2月出産予定	1回目:午後1時～4時 2回目:午前10時～午後4時	10月 (1日コース)	18日(出)	36人	H27年1月～3月 出産予定	午前10時～午後4時	内容/保育と沐浴、お産の進み方、パパのための 講座、DVD上映など 申/10月(1日コース)は電話で8月14日(木)から 予約受付開始 ※9月(2日コース)すでに受け付けを行って います。
日	程	定員	対象(初妊婦)	実施時間													
9月 (2日コース)	1回目:11日(木) 2回目:20日(出)	36人	H26年12月～H27 年2月出産予定	1回目:午後1時～4時 2回目:午前10時～午後4時													
10月 (1日コース)	18日(出)	36人	H27年1月～3月 出産予定	午前10時～午後4時													

9月の乳幼児健診			
4か月児健診	10か月児健診	1歳6か月児健診	3歳児健診
H26年5月生まれ	H25年11月生まれ	H25年2月生まれ	H23年5月生まれ

※左記の方へ、個別に通知します(8月上旬発送予定)。

定期予防接種 生後1か月児(H26年7月生まれ)へ個別に通知します(8月中旬発送予定)。



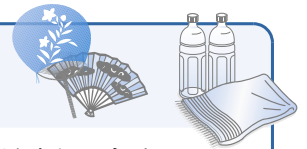
成人の方へ

※費用について、特に記載しているもの以外は無料です。

内容	日時・会場	対象	その他
成人歯科健診	9月25日(木)、10月2日(木) 午前9時～午後3時 保健センター	16歳以上の市民 定員/1日120人 (午前60人、午後60人)	内容/歯と歯ぐきの健診およびブラッシング指導 申/健康づくり課(電話で要予約) 申込期間/8月11日(月)～9月8日(月)



熱中症に注意しましょう!



まだまだ残暑が続き、熱中症になる恐れがあります!引き続き熱中症予防を心がけましょう!

**高齢者の注意点**...高齢者はのどの渇きに対する感覚や、暑さに対する感覚が弱くなります。高齢者の熱中症は自宅(室内)が一番多く、夜間や朝方にも多く発生しています。のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう!日中だけでなく、夜間も室内の温度をこまめにチェックし、エアコンなどを上手に使いましょう!

**乳幼児の注意点**...幼児は体温調整機能が十分に発達していません。気温が高い地面に近く、大人と比べ2～3℃暑い環境にいます。水分補給はもちろんですが、涼しい服装や帽子など工夫しましょう。また、乳幼児は車内での熱中症が多く報告されています。夏場の車内は5分程度でも気温が急激に上がり、熱中症の危険が高くなります。

**青少年の注意点**...青少年は炎天下での運動時や、外での長時間の作業中に熱中症が多く発生しています。適宜、休憩をし、水分補給をこまめにしましょう。集団の活動の場ではリーダーを明確にしましょう。

**共通の注意点**...体調の悪い人(夏バテ、睡眠不足、朝食抜きなど)は熱中症になりやすくなります。普段から、食事や睡眠に気をつけましょう。また、持病のある人、暑さに慣れていない人、肥満の人も熱中症になりやすいので注意が必要です。

<クールオアシスまだまだやります!!>

市では熱中症対策の一環として、外出時における一時休息所、高温時の緊急避難所として、市内各公共施設等を「クールオアシス」に指定しています。皆さん、どうぞご利用ください。うちわとかき氷を持った彩夏ちゃんが目印です!



※8月の休日歯科応急診療所  
実施日 8月3日(日)・10日(日)・17日(日)・24日(日)・31日(日)  
受付時間 午前9時～11時30分  
場所 新座市休日歯科応急診療所(新座市保健センター)  
診察料 健康保険法の規定料金(保険証を必ずお持ちください)  
問い合わせ ☎048-481-2211

※救急医療のお問い合わせ  
●埼玉県救急医療情報センター ☎048-824-4199  
●埼玉県南西部消防本部 ☎048-460-0123  
※小児救急電話相談  
●#8000(携帯電話からも相談可能)

☆今月の主な保健衛生週間(月間)行事予定 1～31日は「食品衛生月間」です!