

保健センターからのお知らせ

申込み・問合せ・実施場所
保健センター ☎ (294)5511

※保健センターへの電話のかけ間違いが大変多くなっています。よくご確認のうえ、おかけください。

子ども

健診 ※対象者には個別に通知します。

- 4か月児健診 5月 1日 (木)
- 10か月児健診 5月30日 (金)
- 1歳6か月児健診 5月21日 (水)
- 3歳児健診 5月20日 (火)

予防接種

- ポリオ予防接種 5月27日(火)、28日(水) **甲** 5/20(火)から
- BCG予防接種 5月14日(水) **甲** 5/ 7(水)から
- 麻疹風しん(MR) 予防接種 5月13日(火) **甲** 5/ 7(水)から
- 三種混合予防接種 5月29日(木) **甲** 5/22(木)から

つくしんぼ(赤ちゃん)サロン

- 日時** 5月22日(木) 10:30～11:30 (受付は10:00～10:15)
- 内容** 親子遊びの紹介、参加者の交流
- 対象** 3か月～1歳3か月の第一子

健康相談

成人健康相談

- 5月 7日(水)・27日(火) 9:30～11:30 **場** 役場ホール
- 5月13日(火) 9:00～12:00 **場** 保健センター

老人健康相談および健康教室 (山根荘利用者のみ)

- 5月13日(火) 9:30～11:30 **場** 山根荘

電話相談 月～金曜日(祝日を除く) 9:00～12:00

検診

乳・子宮がん検診 (受診回数/2年に1回)

- 日時** 6月6日(金) 12:30～13:40
- 対象** 乳がん/40歳以上、子宮がん/20歳以上
- 費用** 乳がん/600円、子宮がん/500円
- 申込み** 5月14日(水)から受付(先着50人)

胃がん検診・胸部X線検診(肺がん・結核)

- 日時** 6月17日(火) 受付8:30～10:00
- 対象** 40歳以上
- 費用** 胃がん/600円
胸部X線/200円(喀痰細胞検査/500円)
- 申込み** 5月26日(月)から受付(先着120人)

5月の在宅当番医 9:00～12:00

日にち	医療機関名	専科	住所	電話
5/3(祝)	はなみず木整形外科	整形外科	越生町大字如意 102-9	292-8003
5/4(祝)	ゆずの木台クリニック	内科・小児科・眼科	中央2丁目5-5	295-5158
5/5(祝)	石川眼科	眼科	越生町越生東2丁目7-3	277-2077
5/6(振休)	越生メディカルクリニック	内科	越生町大字黒岩 199-1	277-1119

※埼玉医科大学病院(毛呂本郷 38 ☎ 276-1465)は、救急部が日曜・祝日を問わず救急患者を受け入れています。

母親学級 初めてお父さんになる人も大歓迎!

- 日時** 6月12日(木)、20日(金)、28日(土)、7月4日(金)
13:30～16:00ごろ
- 対象** 初妊婦
- 申込み** 5月1日(木)から(先着20人)

育児学級 身体測定・育児相談など

- 日時** 5月16日(金)
午前の回/10:00～11:30 (受付は10:00～10:30)
午後の回/13:30～16:30 (受付は13:30～14:00)
※受付開始15分前に整理券配布。午後のみ離乳食指導あり。
- 対象** 乳幼児とその保護者
- 申込み** 4月23日(水)から受付

2歳児歯科教室

- 日時** 5月15日(木) 13:10～16:00 (受付は13:10～13:20)
- 対象** 平成17年6月～平成18年4月生まれの子
- 持ち物** 母子健康手帳・タオル・歯ブラシ・コップ・筆記用具
- 申込み** 4月28日(月)から(先着40組)
- ※来所1時間前から飲食禁止。飲食の持込も禁止です。

今月の健康

こまめに水分を補給しましょう

暖かい季節になり、そろそろ運動を
と考えている人も多いかと思いますが、
スポーツをするときには、水分補給と準
備運動が欠かせません。水は血液の流れをよくしたり、
血液中の老廃物を流してきれいにしたり、体温の調節
をするなどの大切な働きをします。水分が不足して血
液がドロドロにならないよう、こまめに水分の補給を
こころがけましょう。

とくに朝方は就寝中に汗をかいたり、皮膚から水分
が蒸発することで、体内の水分が失われています。朝
起きたら水やお茶などで水分補給をしましょう。また、
就寝中に血液がドロドロになって脳梗塞を引き起こさ
ないように、寝る前にも水分補給をするといいでしょ
う。夏場や飲酒のあと、運動中や運動後もこまめな水
分補給をこころがけましょう。

水分補給には水や麦茶が一番よく、ジュース、砂糖
入りのコーヒー・紅茶、スポーツ飲料は糖分の摂りす
ぎになりますので避けましょう。たとえば、炭酸飲料
1本に3gのスティックシュガーが14本=42g、缶
コーヒーにはスティック8本=24g、スポーツ飲料
200mlにはスティック7本=21gの砂糖が入ってい
ます。水分を摂る目安としては、のどが渇いてからで
は遅く、こまめに摂ることをお勧めします。