



育児相談会(予約制) 7月から再開

開催時間 ①9:30②9:50③10:10
④10:30⑤10:50
☑乳幼児の保育者
☑身体計測、保健師・助産師・栄養士による相談
持ち物 母子健康手帳、バスタオル
■白根健康福祉センター
回7月9日(木) 定員 各時間4人
■月潟健康センター
回7月17日(金) 定員 各時間2人
■味方健康センター
回7月30日(木) 定員 各時間2人
回6月24日(水)から各相談日前日までに健康福祉課(先着順)

**1歳6カ月児健診・
3歳児健診・
1歳誕生歯科健診** 7月から再開

延期していた令和2年3月の健診対象児から順次個別はがきでご案内します。3密回避のため、はがきに記載された時間にお越しください。
※新型コロナウイルス感染対策のため、原則住所区以外では受診できません

妊娠・子育てについてのさまざまな相談を窓口や電話で受け付けています。お気軽に相談してください。乳児の体重測定を希望する場合は、事前に電話で相談してください。

定例日健康相談(予約制)

■南区役所
回7月28日(火)
受け付け 午前9時~11時半
☑健康相談(禁煙相談も可)
持ち物 直近の健康診断の結果(なくても相談可)
☎健康福祉課 372-6385

はじめての離乳食(予約制)

■白根健康福祉センター
回7月9日(木)
受け付け 午後1時45分~2時
☑生後4~5カ月ころの赤ちゃんの保育者 先着10人
☑離乳食の進め方(講話は1時間程度)
持ち物 母子健康手帳、バスタオル
回6月24日(水)~7月7日(火)市役所コールセンター ☎243-4894

健康・医療

7月から再開



胃がん・肺がん(結核)検診のお知らせ
(電話予約が必要)

新型コロナウイルス感染拡大防止のため当初の日程を変更し、完全予約制として実施します。

肺がん(結核)検診

☑40歳以上 ☑検診車による胸部X線撮影(かくたん検査は感染予防の観点から実施しません) 自己負担金 無料
予約先 新潟県保健衛生センター ☎333-8328 受付時間 平日 9:00~16:30

検診日	会場	対象	予約開始日	当日受付時間
7月13日(月)	大通地域生活センター	女	7/1(水)	①9:00~9:30 ②9:30~10:00 ③10:00~10:30 ④10:30~11:00 ⑤11:00~11:30
15日(水)	味方公民館	男・女		
17日(金)		男		
18日(土)	白根健康福祉センター	男・女	7/8(水)	
21日(火)		女		
22日(水)	月潟健康センター	男・女	7/15(水)	
27日(月)	大通地域生活センター	男		
28日(火)	白根健康福祉センター	男		
29日(水)		女		

胃がん検診

☑40歳以上 ☑検診車によるX線撮影(バリウム)検査
自己負担金 1,000円
・40歳および70歳以上の自己負担金は無料
・41歳~70歳未満で新潟市国民健康保険加入者は半額
・市民税非課税世帯の人、生活保護受給者は無料(検診日に「無料受診券」等が必要です。検診日の2週間前までに健康福祉課に申請書を提出してください)
予約先 新潟県労働衛生医学協会 ☎370-1800 受付時間 平日 9:00~16:30

検診日	会場	対象	予約開始日	当日受付時間
7月30日(木)	白根健康福祉センター	男	6/24(水)	①9:00~9:30 ②9:30~10:00 ③10:00~10:30 ④10:30~11:00 ⑤11:00~11:30
31日(金)		女		

持ち物 受診券・個人記録票・健康保険証・自己負担金
☎健康福祉課 372-6385



健康応援通信③
お口の健康

唾液は1日に1.5リットル分泌されています。口の中を乾燥しないようにし、歯や粘膜を守るなど大切な役割を果たしています。物を噛むなど顎の動きに刺激されてより多く分泌されます。唾液の分泌を促すよう心掛けることが、「健口長寿」の秘訣です。

唾液腺マッサージ

唾液腺を刺激することにより唾液がたくさん出るようになります。



顎の下
親指を顎の骨の内側の柔らかい部分に当てて、耳の下から顎の下までを順番に押す



耳の手前
指全体で耳の前、上の奥歯の辺りを後ろから前に円を描くようにマッサージ



顎の真下
両手の親指をそろえて、顎の下から軽く押す

口の中が渇く人や食事中に水分やお茶が欠かせない人は食前に行うのがお勧めです。 ☎健康福祉課 372-6375

熱中症にご注意ください!

◆熱中症が発生する場所の第1位は「室内」です!

- 湿度が高い日 ●風が弱い日
- 急に暑くなった日

室内でも注意が必要です

こんな人は注意が必要です

- 子ども ●高齢者 ●屋外で働く人 ●スポーツをする人 ●キッチンで火を使う人

子どもは体温調節機能が未発達で、高齢者は温度変化に対する体の調節が鈍くなっているので、特に注意が必要です。

【熱中症の症状】

- 吐き気、めまい、力が入らない ●体が熱い、汗が出ない、皮膚が赤く乾いている
- けいれん、意識の異常

【予防対策】

- 「スポーツドリンクなどミネラルが入った水分補給」と「適度な休憩」。
- 室温は28℃以下を目安に、エアコンなどを使用しましょう。
- 外出時は日陰を歩いたり、日傘や帽子などで直射日光を避けましょう。



【その場に応じてマスクを外しましょう】

- 気温・湿度が高い中でのマスクの着用は注意が必要です。
- 屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合はマスクを外しましょう。
- マスクを着用している時は、なるべく負荷のかかる作業や運動は避けましょう。周囲との距離を十分にとった上で、時々マスクを外して休憩しましょう。

【応急手当】

- 涼しい場所に移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる。
- エアコンを使用する。
- 霧吹きで皮膚に水を掛け、扇風機やうちわなどで体を冷やす。
- 両側の首筋や脇の下、太もものつけ根などを氷枕や保冷剤で冷やす。
- 飲めるようであればスポーツドリンクや経口補水液などを少しずつ飲ませる。

●意識の異常(自力で水分が飲めない)、けいれん、体が熱い、歩けないなどの症状がある場合

ためらわず救急車を呼んでください

☎南消防署地域防災課 372-0119



5月の「南区の実りをいただく日」

小林保育園での活動



園自慢の広い畑で、今年もたくさんの夏野菜を栽培します。ピーマン・パプリカ・トマト…。子どもたちは自分が育てたい野菜を選びました。ポットから出すのに苦労しながら、大事に苗を植えました。最後に「大きくなーれ。おいしくなーれ」と愛情を込めてたっぷり水をあげました。収穫を楽しみに、これから毎日、成長を観察していきます。

安全運転を心掛けましょう