保健センターの教室など

大垣地域 乳幼児相談

- *とき/8月5・12・19・26日 いずれも水曜日の午前9時~ 正午(受付:11時まで)
- *ところ/大垣市保健センター
- *持ち物/母子健康手帳、筆記
- *申込/歯科・運動についての 相談は、同センター(275-2322) ヘ要予約

大垣・墨俣地域 のなどか数

離乳食

- *対象/5~6か月児の保護者
- *とき/8月3日(月) 午前10 時~正午(受付:午前9時45 分~)
- *ところ/大垣市保健センター
- *内容/離乳食の進め方・試食、 育児指導など
- *定員/30組(先着順)
- *持ち物/母子健康手帳、筆記
- *申込/7月21日か ら、同センター (**☎**75−2322) ∧ **ℰℰ℄**



離乳食〈中期〉 全地域 ひよこステッフ

- *対象/7~10か月児の保護者
- *とき/8月6日(木) 午前10 時~11時(受付:午前9時45

分~)

- *ところ/大垣市保健センター
- *内容/離乳食の進め方・育児 に関する相談など
- *持ち物/母子健康手帳、筆記
- *問合せ/同センター(**☎**75-2322) ^

全地域 ばくばくキッチン

*対象/2歳以上の 未就園児と保護者

*とき/8月4日

- (火) 午前9時45分~11時 (受付:午前9時30分~)
- *ところ/大垣市保健センター
- *内容/親子でおやつを作る
- ***定員**/12組(先着順)
- *持ち物/エプロン、三角巾、 手拭き用タオル、飲み物
- *申込/7月21日から、同セン ター (西75-2322) へ

全地域 健康講座

- *とき/8月6日(木) 午後1 時30分~2時30分
- *ところ/大垣市保健センター *内容/歯科医師による「おく
- ちの健康について」と題した 講話
- *問合せ/同センター (**☎**75

◆大垣市総合在宅介護支援センター(☎77-2255) 「ロコモティブシンドロームとは?」 *とき/7月22日(水) 午後1時30分~2時30分 *ところ/墨俣老人福祉センター(墨俣町上宿)

- ◆大東在宅介護支援センター (☎82-2812) 「測ってみよう健康のバロメーター」
- *とき/7月24日(金) 午後2時~3時
- *ところ/大東グループホーム(東前)
- **◆友和苑在宅介護支援センター(☎88**−1567) 「口腔機能向上」
- *とき/7月25日(土) 午後1時30分~3時 *ところ/友和苑(入方)

小児夜間救急室のご案内

市は、夜間に小児の一次救急を行う 小児夜間救急室を設けています。受診 の際は、保険証や各種受給者証を持参 してください。



と き	ところ
毎週木・土・日曜日	大垣市民病院
午後6時~9時	救命救急センター内
(祝日・年末年始・8月15日を除く)	小児夜間救急室 🏗81-3341

こんな症状が出たら熱中症を疑いましょう

- ・軽度…めまい、立ちくらみ、汗が止まらない
- ・中度…頭痛、吐き気、けん怠感、虚脱感
- ・強度…意識がない、けいれん、手足の運動障害

呼びかけに対し、返事がおかしい、あるいは意識がな い場合は、すぐに救急車を呼んでください。水分などを 自分で補給できない、または補給しても症状が改善しな い場合は、医療機関に受診してください。

予防法

- ・こまめに水分補給をする
- ・エアコン・扇風機を上手に使用する
- シャワーや濡れタオルで体を冷やす
- ・部屋の風通しを良くする、温度・湿度を測る
- 暑いときは無理をしない
- ・涼しい服装、外出時は日傘・帽子を使用する
- ・緊急時・困った時の連絡先を確認する
- ・涼しい場所・施設を利用する

急に暑くなる日に注意

梅雨の合間の急に気温があがった日や梅雨明けの蒸し 暑い日は熱中症が起こりやすくなります。少しずつ体を 意識して動かし、上手に汗をかけるようになり、暑さに 強い体になるよう心がけてください。



問合せ 大垣市保健センター(☎75-2322)

全地域 健康相談

- *内容/生活習慣病の予防、こ ころの病などに関する相談
- *申込/「一般相談」の理学療

法士・歯科衛生士・栄養士に よる相談と、

「こころの相談」 の精神保健福祉 士による相談は 要予約



内容	とき		ところ・問合せ
40.10-44	8/4(火)・	18(火) 9:00~11:00	大垣市保健センター(☎75-2322)
一般相談	8/18(火)	9:00~11:00	上石津保健センター(☎45-2933)
	8/25(火)	13:00~15:00	墨俣保健センター(☎62-3112)
こころ	8/11(火)		大垣市保健センター(〒75-2322)
の相談	8/28(金)	9:00~11:00	中川ふれあいセンター ※予約は、大垣市保健センターへ

法律と こころの健康の 相談会

県は、「法律とこころの両面」 から、生活苦、病苦などの不安 や悩みの軽減を図ることを目的 に、相談会を開催します。

- *とき/8月12、9月14日、平 成28年3月4日いずれも午後 1時30分~4時30分
- *ところ/西濃総合庁舎
- *内容/①弁護士による「法律 相談」 ②臨床心理士による 「心の健康相談」
- *申込/西濃保健所(☎73-1111 内線275)へ



事故や病気などで心停止してしまった場合、心強い 味方となるのがAED(自動体外式除細動器)。心臓の 状態を自動的に判断し、必要に応じて電気ショックを 与え、正常な状態に戻す機能を持った医療機器です。

緊急時にしっかりと作動するため に、AED設置者は、機器が正常か どうかを示す表示灯の確認や、有効 期限がある電極パッドやバッテリー の点検を定期的に行いましょう。



表示灯の位置(機種 により異なります)

詳しくは、保健センター(☎75-2322)へ。