

## 保健センターの教室など

### 大垣地域 乳幼児相談

- \*とき / 8月4・11・18・25日 いずれも水曜日の午前9時～11時
- \*ところ / 大垣市保健センター
- \*内容 / 育児や発育などの相談
- \*持ち物 / 母子健康手帳
- \*申込 / 7月16日から、同センター (☎75-2322) へ



- \*ところ / 大垣市保健センター
- \*内容 / 離乳食の進め方、事故予防の話など
- \*定員 / 各15人 (先着順)
- \*持ち物 / 母子健康手帳
- \*申込 / 7月16日から、同センター (☎75-2322) へ

### 全地域 離乳食(中期～後期) ひよこステップ学級

- \*対象 / 7～11か月児の保護者
- \*とき / 8月5日(木) 午前10時～10時45分 (受付: 午前9時50分～)
- \*ところ / 大垣市保健センター
- \*内容 / 離乳食(中期～後期)の進め方、歯科指導
- \*定員 / 15人 (先着順)
- \*持ち物 / 母子健康手帳
- \*申込 / 7月16日から、同センター (☎75-2322) へ

### 全地域 ひよこ学級

離乳食(前期)

- \*対象 / 5～6か月児の保護者
- \*とき / 8月12日(木) ①午前9時30分～10時30分 (受付: 午前9時20分～) ②午前10時45分～11時45分 (受付: 午前10時35分～)

### 大垣・上石津・墨保地域 健康相談

- \*とき / 下表のとおり いずれも午前9時～11時

- \*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 / 7月16日から、各保健センターへ



内容	とき	ところ・問合せ
一般相談 理学療法士・歯科衛生士・栄養士・保健師による相談	8/10(火)・24(火)	大垣市保健センター (☎75-2322)
	8/17(火)	上石津保健センター (☎45-2933)
	8/12(木)	墨保保健センター (☎62-3112)
こころの相談 保健師による相談	8/17(火)	大垣市保健センター (☎75-2322)
	8/27(金)	中川ふれあいセンター ※予約は大垣市保健センターへ

## 見直そう! 子どもの睡眠と生活リズム

新型コロナウイルスの感染拡大で、外出自粛によるストレスや生活リズムの乱れから心身の不調を訴える子どもは少なくありません。子どもが心身ともに健康であるためには、質のよい睡眠をとれる環境と生活リズムを整えることが大切です。この機会に、子どもの睡眠と生活リズムを見直してみませんか。詳しくは、大垣市保健センター (☎75-2322) へ。

### まずは早起き

まずは、朝起きたらカーテンを開けて太陽の光を浴び、がんばって早起きの習慣をつけましょう。

### 毎日朝ごはん

#### ①まずは「食べる習慣」をつける

忙しい朝は、まず何かを食べることから始めましょう。

#### ②毎日決まった時間に食べる

同じ時間に食べることで、お腹が空くリズムができます。

#### ③誰かと一緒に食べる

誰かと一緒に食べることで、より食欲がわいてきます。



## 40歳を迎えたら 骨粗しょう症検診を!

人間の骨量は20歳前後まで増え続け、40歳前後から減少し始めます。自分自身の骨量を知り、『貯骨』ができる生活を送りましょう。

- ◆対象 / 市内に住民登録がある40～70歳の女性 (骨粗しょう症治療中の人は除く)
- ◆受診期間 / 10月31日(日)まで
- ◆受診場所 / 市内委託医療機関 (市HPに一覧を掲載)



- ◆受診料 / 500円
- ◆受診方法 / 10月15日までの平日に、大垣市保健センター (☎75-2322)、上石津保健センター (☎45-2933)、墨保保健センター (☎62-3112) のいずれかへ申し込みのうえ、医療機関で受診

## エアコン使用時にもこまめな換気を!

暑くなると、窓を閉めて、エアコンを使用する機会が増えますが、室内の密閉には注意が必要です。新型コロナウイルスの感染リスクを減らすため、こまめに換気を行いましょ。

詳しくは、大垣市保健センター (☎75-2322) へ。

- 風の流れることができるよう、2方向の窓を1回数分程度、全開にしましょう。換気回数は1時間に2回以上確保しましょう
- 窓が1つしかない場合でも、入口のドアを開ければ、窓とドアの間に空気が流れます。扇風機や換気扇を併用するなど工夫すれば、換気の効果はさらにあがります
- 換気により室内温度が高くなりがちなので、エアコンの温度設定を下げるなどの調整をしましょう
- 通常の家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで換気を行わないため、別途換気を確保しましょう



## 糖尿病予防教室

- ◆対象 / 糖尿病に関心のある人、検査で参加を勧められた人
- ◆とき / 8月21・28日 いずれも土曜日の午前9時～11時30分
- ◆ところ / 大垣市保健センター
- ◆内容 / 医師・看護師による講話、管理栄養士・理学療法士による栄養指導、運動実技など
- ◆定員 / 16人 (先着順)
- ◆持ち物 / 運動服、飲み物、タオル
- ◆申込 / 7月19日から、同センター (☎75-2322) へ



### 適度な運動

家族や友達などよく体を動かして遊みましょう。思い切り体を動かして遊ぶことは、お腹がすいておいしく食事ができたり、疲れてぐっすり眠ることができるなど、規則正しい生活リズムをつくることにもつながります。現在は新型コロナウイルス予防のため、自宅で過ごす時間が長くなっていると思います。市HPで家で親子そろってできる遊びを紹介していますので、ぜひご利用ください。



市HP

### 眠りの環境を整える

#### ①暗く静かな環境をつくる!

テレビやスマートフォンなどの強い光は、脳に刺激を与え「寝つきにくい状態」にします。電子機器は寝る30分～1時間前に消すように心がけましょう。

#### ②毎日同じ時間、同じ流れで眠るように促す!

時間を決め、その時間がきたら眠る準備をしましょう。寝室に移動する、絵本を読むなど、同じ時間に同じことを繰り返すことで脳に眠くなるサイクルができます。夏休みに入り、生活リズムを維持することは難しくなりますが、今から生活習慣を見直し、休みの間も心身ともに家族で健康に過ごすことができるように生活リズムを整えましょう。

