

次ページにもほけんだよりが続きます

育児相談

すくすく教室(要予約)

- 日時 8日(木) 10:00~11:15
(受付9:45~9:55)
- 会場 船引保健センター
- 対象 就学前のお子さんについて言葉が遅い、落ち着きがないなど相談のある方
- 内容 集団での親子あそび、医師、心理士による相談など
- 参加人数 親子6組
※対象のお子さん1人と保護者1人での参加をお願いします。
- 申込 事前に保健課へお申し込みください。

子どもの発達相談会(要予約)

- 日時 26日(月) 13:30~16:30
- 会場 船引保健センター
- 対象 お子さんの「落ち着きがない」、「友達とうまくかかわれない」など相談のある方(おおむね4歳から18歳までの方と保護者)
- 内容 臨床心理士による1人40分程度の個別相談
- 申込 1週間前までに保健課へお申し込みください。

体操教室

- 内容 ストレッチ、転倒予防体操、筋力トレーニングなど
- 時間 午前10時~11時

日	会場
7(水)	天地人大学
14(水)	総合体育館
21(水)	天地人大学

- 注意事項
 - ・新型コロナウイルス感染予防のため、ご自宅で体温を測定し、マスクを着用してお越しください。
 - ・血圧計の共用を避けるため、ご自宅で血圧を測定してお越しください。
 - ・【上の血圧が160mmHg以上、下の血圧が100mmHg以上】のどちらか一方でも当てはまる方は、主治医に相談のうえ、保健課にお問い合わせください。
 - ・体調の悪い方は、参加をご遠慮ください。
 - ・水分補給のための飲み物をお持ちください。



総合健康診査

- 総合健診を11月に追加で実施します。
- 申込先 保健課 81-2271
 - 申込期限 9月15日(火)
 - その他
 - ・日程と会場が決まり次第、申し込みをされた方に改めて通知します。
 - ・7月~9月に実施した総合健診を受診された方は、受診済の項目については重複して受診できませんので、ご注意ください。

子宮頸がん 集団検診

子宮頸がん集団検診を申し込まれた方に、順次必要書類を郵送しています。新たに受診を希望される方は、保健課にお申し込みください。

骨コツ生活講座のご案内

「骨粗しょう症」は、60歳以上の女性に多くなり、お年寄りの病気というイメージが強いですが、実は若い人でも油断はできません。丈夫な骨は、一日にして成らず!ぜひ、ご参加ください。

●日程・受付時間

	実施日	会場	受付時間	定員
①	10月20日(火)	天地人大学	9:45~10:00	10人
②			10:45~11:00	10人
③			13:15~13:30	10人
④			14:15~14:30	10人
⑤	10月23日(金)	都路保健センター	9:45~10:00	10人
⑥			10:45~11:00	10人
⑦			13:15~13:30	10人
⑧			14:15~14:30	10人

- 内容
 - ・骨密度測定
 - ・講話：栄養・日常生活のコツ
- 申込 事前に保健課へ電話でお申し込みください。人数に制限があります。(先着順)性別、年齢による制限はありません。
- 申込期限 10月16日(金)
- 自己負担金 なし
- その他
 - ・当日は、自宅で体温測定してください。
 - ・発熱時、体調不良がある方、2週間以内に感染者が多い地域に出かけた方は、参加を控えてください。
 - ・来場時は、マスクを着用してください。

たむら市民病院から

Tamura Municipal Hospital

今の時期だから気を付けたい! 「カゼの症状」

今の時期のカゼのウイルスは幼い子どもがかかるといわれています。大人でもかかる場合があり、重症化することもあるので注意が必要です。冬に流行する風邪のウイルスは寒冷・乾燥を好みますが、今の時期に流行するウイルスは高温・多湿を好むので、梅雨の時期から流行します。新型コロナウイルスが拡大している今は、どちらなのか不安になると思います。



「プール熱」とも呼ばれる「咽頭(いんとう)結膜熱」

発熱、頭痛、食欲不振、のどの痛み、結膜の充血などの症状があらわれます。プールの水やタオルの共用などで伝染したことから「プール熱」と呼ばれています。感染力が強く、ドアノブなどからの接触や唾液などの飛沫で感染します。

「手足口病」

手のひらや足のうら、口の中、のど、などに水ぶくれのような発疹が現われます。水泡はかさぶたにはならず1週間程でなくなります。口の中にできた水泡がつぶれた後にできる口内炎によって、食事や飲みものを受けつけなくなり「脱水症状」を起こすこともあります。

「ヘルパンギーナ」

突然の発熱とともに喉の奥の方が赤くなり、炎症を起こします。ほとんどの場合、2~3日以内には熱が下がりますが、喉の痛みがひどく、食事を飲み込めないこともあります。

ウイルスを退治するには免疫力を高めてウイルスが排除されるのを待つしかありません。症状が比較的穏やかなため、「大したことはない」と無理をしまいがちになり、症状を長引かせて、肺炎、髄膜炎、脳炎などの感染症や重大な病を引き起こすリスクもあるので、油断は禁物です。

感染の予防には、せきやくしゃみなどの飛沫に対しては熱中症に気をつけながらマスクを用いたり、手洗い、うがいを習慣付けるなどウイルスに接触しないようにしましょう。免疫力を高めるために十分な睡眠と栄養を取ることも大事です。



■田村地方夜間診療所

船引町船引字源次郎(福祉の森公園内) ☎81-2233
受付時間...19:00~21:30 ※土・日、祝日、お盆、年末年始は休診

10月の診療予定表				
月	火	水	木	金
			1	2
			まつぎき内科 胃腸科クリニック	白岩医院
5	6	7	8	9
西山医院	秋元医院	清水医院	矢吹医院	三春病院
12	13	14	15	16
島貫整形外科	橋本医院	遠藤医院	さとう耳鼻咽喉科 クリニック	せんぎき医院
19	20	21	22	23
のざわ内科 クリニック	石塚医院	春山医院	雷クリニック	船引クリニック
26	27	28	29	30
まつえ整形外科	かとうの内科 クリニック	大久保 クリニック	石川医院	のざわ内科 クリニック

※都合により担当医が変更になる場合があります。医師によって専門分野が違いため、その日の担当医が対応できるか受診前にお電話ください。

急病時の問い合わせ先

- 郡山市休日・夜間急病センター ☎024-934-5656
- 日曜休日夜間当番医案内 ☎024-933-4000

10月の休日当番医・薬局

- 4(日)
春山医院(三春町) ☎62-3239
- 11(日)
石川医院(三春町) ☎62-2630
- 18(日)
さいとう医院(小野町) ☎72-2500
- 25(日)
青山医院(常葉町) ☎77-2015
みはる調剤薬局ときわ店(常葉町) ☎61-5530

診療時間...9:00~18:00
※医療機関によっては17:00まで

変更される場合があります。受診前に医療機関に確認してください。福島医療情報ネットのホームページからも検索することができます。

