

健康が

い い ね

☎ 健康づくり課
☎ 055-949-6820

しっかりと守ってあげて！

子どもの事故を防ごう

1歳は『不慮の事故』が子どもの死亡原因の上位を占めています。死にいたらない場合でも幼児の事故はたくさん起こっています。事故のほとんどは家の中を整備したり、子どもの安全



のしつけを十分にすることで防げるものです。子どもの成長とともに起こる事故内容が違います。子どもの目の線で再点検してみましょう。

年齢の目安	注意する事項
新生児期～6カ月	保護者の不注意による事故が多い。 (窒息、やけど、転落事故) 水深10cmでもおぼれることがある。 (浴室・洗濯)
7～12カ月	床やたたみなど、低い位置のものに注意。 (たばこや吸い殻、液体蚊取り)
1歳～2歳	テーブルの高さにあるものの誤飲に注意。 (リモコンやおもちゃの小型電池、洗面台や流しの下洗剤、鏡台の化粧品、防虫剤、シャボン玉液などのおもちゃ)
3歳～5歳	行動範囲がより広くなるため高い場所や目のとどかないところにも注意。 (棚の上の物、引き出しの中の薬)

どの年代でも共通なのは交通事故です。生後すぐからチャイルドシートを使いましょう。

熱中症に注意！



気温が高くなると熱中症が心配になります。熱中症は事前に注意することで発生の予防が可能です。

※熱中症は室内や車中、あるいは冬の室内など、さまざまな場所・状況で起こります。外見上さほど汗をかいていなくても脱水症状が進み、熱中症となる場合もあることを知っておきましょう。

※体温調節機能が未発達な『幼児・小児』はもとより『高齢者』も、熱中症となるリスクが高いとされています。

危険のポイント

- ▼ 気温が高い ▼ 湿度が高い
- ▼ 無風 ▼ 暑さ慣れしていない

予防のポイント

- ▼ 水分を定期的に補給しましょう
- ▼ 風通しのよい汗を速く乾かす素材でできた衣服を選びましょう
- ▼ 外出時は帽子をかぶりましょう
- ▼ 気温が35度以上の時は、原則運動は控えましょう
- ▼ 外出時は、時おり涼しい木陰やクーラーのある室内で休息をとります

ご注意ください！ がん検診

胃がん検診 受付人数制限

【集団検診】

左記日程は、国保の特定健診を同時に実施しているため混雑が予想されます。胃がん検診は前日からの飲食制限があるので、熱中症などの事故を防ぐため、すべての集団検診で受付人数を制限しています。

国保の特定健診と同時に実施する日程

7月17日(火) 葦山福祉・保健センター
7月20日(金) あやめ会館

※国保の特定健診を受診するために予約が必要です。

乳がん検診 曜日変更

【個別検診】

順天堂大学医学部附属静岡病院
検診受付(変更前) 水～金

↓(変更後) 火、水、金

胃・大腸・肺がん検診 予約曜日変更

【個別検診】

伊豆保健医療センター
予約(変更前) 月～金 13時～17時

↓(変更後) 月～金 13時～17時

教室・講座 参加者募集

夏こそ運動！ぼつりお腹も気持ちもすっきり！

第2期 初級運動教室

とき ①7月30日(月)
②8月27日(月)
③9月10日(月)

19時～20時 受付18時30分

内容 葦山福祉・保健センター
ストレッチ、リズムウォーキング、エアロビクス、筋力トレーニング など

対象・定員 20歳以上の市民30人

※3回すべてに参加できる人。

受付期間 7月10日(火)～27日(金) その他

※教室前に血圧測定を行います。
※病院で治療中の人は主治医の許可が必要です。
※持ち物などの詳細は、直接お問い合わせください。

暑い夏にびつたりのおやつに挑戦！

夏休み親子クッキング教室

とき・ところ

①7月30日(月) 葦山福祉・保健センター
②8月17日(金) あやめ会館1階調理室
いずれも9時30分～12時30分 受付9時15分

対象 3歳から就学前までの子どもと保護者(市民)

定員 各回とも親子15組(先着順)

持ち物 エプロン、三角巾、タオル、子どもは室内用靴(サンダル不可)

申込み ①は7月26日(木)まで、②は8月14日(火)までに電話

でお申し込みください。
※7月9日(月)から受付開始

女性の元気を応援！

女性のためのがん予防講座

とき 7月26日(木)
9月3日(月)

13時30分～15時30分
※同じ内容です

ところ 葦山福祉・保健センター

内容 『女性特有のがんについて』『がんを予防するには』『脱ストレス運動』 など

申込み 前日までに電話で申し込み

持ち物 筆記用具、体育館シューズ、汗ふきタオル、水分補給用飲み物

対象・定員 20歳以上の市民30人

※各教室終了後、希望者は個別相談ができます。
※教室前に血圧測定を行います。

ワクワク・モリモリ料理教室

とき・ところ

①7月27日(金) 大仁保健センター
②8月6日(月) 葦山福祉・保健センター
いずれも9時30分～13時 受付9時15分

対象 小学1年生から3年生までの子どもと保護者(市民)

定員 各回とも親子15組(先着順)
持ち物 エプロン、三角巾、タオル、

親子で元気を体づくりに挑戦！

元気っ子スクール

とき 8月10日(金)
9時30分～12時 受付9時15分

ところ あやめ会館3階ほか

対象 小学4年から6年生までの子どもと保護者(市民)

定員 親子15組(先着順)

内容 ミニボールで体を動かそう、ジュースに含まれている砂糖の量を測ろう、背が高くなる眠り方など

持ち物 タオル、飲み物

服装 運動靴、運動のできる服装

申込み 8月7日(火)までに電話でお申し込みください。
※7月9日(月)から受付開始