

健康ガイド Health guide

《問合先》健康推進課 ☎58-5111・75-3111(代)

3月分



3月の予防接種

ポリオ

真壁地区の方

- 対象/生後3か月〜7歳6か月未満児
- 日時/3月1日(木)
- 会場/真壁保健センター
- 受付時間/13時15分〜13時45分
- 持参/母子健康手帳、体温計、予診票

岩瀬・大和地区の方

- 対象/生後3か月〜7歳6か月未満児
- 日時/3月6日(火)
- 会場/岩瀬福祉センター

3月の乳幼児健診・育児相談

岩瀬・大和地区の方

- 2歳児歯科健診
- 対象/H21・12月、H22・1月
- 日時/3月9日(金)
- 会場/岩瀬福祉センター
- 受付時間/13時〜13時20分
- 持参/母子健康手帳、送付した問診票、バスタオル、歯ブラシ(子ども用と仕上げみがき用)、コップ

3歳児健診

- 対象/H20・12月、H21・1月
- 日時/3月13日(火)
- 会場/岩瀬福祉センター
- 受付時間/13時〜13時20分
- 持参/母子健康手帳、送付した問診票、バスタオル、歯ブラシ(子ども用と仕上げみがき用)、コップ、尿、目と耳のアンケート用紙

1歳児健診

- 対象/H23・3月生
- 日時/3月19日(月)

- 会場/岩瀬福祉センター
- 受付時間/13時〜13時20分
- 持参/母子健康手帳、送付した問診票、バスタオル

真壁地区の方

1歳児健診

- 対象/H23・1月、2月、3月生
- 日時/3月15日(木)
- 会場/真壁保健センター
- 受付時間/13時〜13時20分
- 持参/母子健康手帳、送付した問診票、バスタオル

3月の母と子の健康づくり

離乳食教室

- 対象/生後5〜10か月児の保護者
- 日時/3月7日(水)
- 会場/大和中央公民館
- 受付時間/10時〜12時
- 持参/エプロン、三角巾またはバンダナ、スリッパ、ふきん1枚(要予約)

3月の成人健康づくり

総合健康相談

- 対象/母子、成人
- 日時/3月1日(木)、22日(木)
- 会場/健康推進課(岩瀬庁舎)

3月の献血

3月15日(木)

- 会場/大和庁舎
- 受付時間/10時〜12時・13時〜15時30分

3月の精神保健

精神保健デイケア

- 日時/第1、2、4火曜日
- 開催時間/9時30分〜11時30分
- 内容/仲間と楽しい時間を過ごしませんか。お気軽にどうぞ。(要予約)

こころの健康相談

- 日時/3月5日(月)
- 会場/岩瀬福祉センター
- 開催時間/13時〜15時
- 内容/精神保健福祉士が担当し、秘密は厳守されます。(要予約)

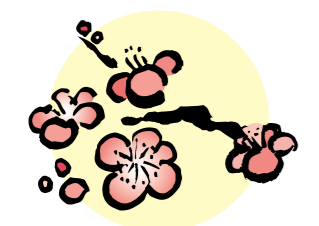
3月の休日応急診療医療機関

- 3月4日(日)
 - 医療機関名/延島クリニック
 - 住所/東飯田600
 - 連絡先/☎0296-585058
- 3月11日(日)
 - 医療機関名/なかはら整形外科医院
 - 住所/真壁町飯塚496-1
 - 連絡先/☎0296-239955
- 3月18日(日)
 - 医療機関名/大和クリニック
 - 住所/大和玉2513-12
 - 連絡先/☎0296-587788
- 3月20日(火)
 - 医療機関名/仁保内科医院
 - 住所/真壁町真壁425
 - 連絡先/☎0296-238088
- 3月25日(日)
 - 医療機関名/袖山医院本院

市民健康講座

よくある頭痛 怖い頭痛

- 日時/3月19日(月) 13時30分〜15時
- 場所/真壁福祉センター2階集会所
- 講師/阿部田医院 阿部田聡先生
- 問合せ・申込先/健康推進課(☎58-5111・75-3111代表)



赤ちゃんが泣く主な理由は?

- おなかがすいた
- おしっこ ○うんちしたい
- ねむい ○さむい、あつい
- さみしい

これらのほか、理由もなく泣くときもあります。赤ちゃんに泣かれると誰でもイライラします。みんな一緒の気持ちです。でも大丈夫。お母さんは悪くないのです。イライラしたっていいのです。

赤ちゃんが泣きやまないときの対処方法は?

- 抱っこして歩く
- おっぱいやミルクをあげる
- オムツを交換する
- おもちゃであやしたり、話しかけるなど
- なだめられそうなことは何でも試してみましょ。
- どうしても泣きやまずに、お母さんがイライラして我慢でき

赤ちゃんを揺らさないで!

赤ちゃんをなだめようと思つて、あるいはイライラして思わず激しく揺らぶったりすると、赤ちゃんの頭の中はとももろくできています。脳に障害が残ったり死亡してしまうこともあります。これを「乳幼児揺さぶられ症候群」といいます。



お母さん、赤ちゃんは泣くのが「仕事」です。



〈泣かれたときのお母さんの気持ち〉

泣かれたら、赤ちゃんを安全な場所に寝かせて、まずは自分を取り戻そう。数分したらもう一度戻って赤ちゃんの様子を確認しましょう。

※それでも泣き続けていたら体温を測ってみる。38℃以上あれば何かの病気かもしれないので医療機関を受診してみましょ。

運転免許 春休みを利用して免許を取得しよう!

もうすぐ春休み、そして就職、入学・進学とその前の免許取得を明野自動車学校は応援します。

土、日OK、夜8時まで教習、送迎バスあり(無料)、ローンあり

お問い合わせ ☎0296 (52) 2811

公認 明野自動車学校 ホームページ <http://www.areaguide.jp/akenods/>

2月14日(火) バレンタインレディースコンペセルフ 10,000円
 2月19日(日) きさらぎサンデー杯セルフ 13,000円
 2月29日(水) うるう年杯セルフ 10,000円

料金には、朝・昼食代、税金、パーティー費、参加費を含みます

2月のセルフデー
 2(木)・3(金)・6(月)・10(金)・13(月)・17(金)・20(月)・24(金)・27(月) お一人様5,200円(朝食なし)

下館ゴルフ倶楽部
 筑西市茂田 ザ・ヒロサワ・シティ TEL.0296(20)1111

2月4日(土) 筑波チャレンジカップ
 2月14日(火) バレンタインコンペ
 2月19日(日) 月例オープン大会
 いずれも参加費 お一人様1,500円(税込)

2月28日(火) 月刊パークゴルフ新聞杯
 参加費 お一人様2,000円(税込)

下館パークゴルフ場
 筑西市茂田 ザ・ヒロサワ・シティ TEL.0296(22)4189

就職氷河期に、求人が10倍! 歯科衛生士

学校見学・受験相談は、ご希望に合わせて実施します

体験入学 2月4日

つくば歯科衛生専門学校
 筑西市茂田 ザ・ヒロサワ・シティ TEL.0296(23)1220