



健康ガイド Health guide

詳細は、「桜川市健康カレンダー」をご覧ください。
《問合せ先》健康推進課
☎ 0296-75-3159 (直通)
☎ 58-5111・75-3111 (代表)

3月分

乳幼児健診・育児相談

- 5歳児健康相談
 - 対象/H25年3月生
 - 日程/3月20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
- 岩瀬・大和地区の方
 - 4~7か月児育児相談
 - 対象/H29年10月~11月生
 - 日程/3月6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
 - 1歳児健診
 - 対象/H29年3月生

- 3月25日(日)
 - 医療機関名/上の原病院
 - 住所/上野原地新田159
 - 連絡先/☎0296-75-3130 (休日専用)
- ※当番医は、変更になる場合がありますので、休日の場合は各庁舎の日直、または市ホームページにて確認のうえ受診してください。

- 日程/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
- 2歳児歯科健診
 - 対象/H27年12月~H28年1月生
 - 日程/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、歯ブラシ、バスタオル
- 3歳児健診
 - 対象/H26年12月~H27年1月生
 - 日程/3月14日(水)
 - 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、歯ブラシ、バスタオル、尿容器(採尿したもの)

- 真壁地区の方
 - 1歳児健診
 - 対象/H29年1月~3月生
 - 日程/3月7日(水)
 - 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

- 総合健康相談(要予約)
 - 保健師や栄養士が、健康上の不安・心配事について、ご相談に応じます。お気軽にご利用ください。
 - 日程/会場
 - 3月7日(水) 真壁保健センター
 - 3月19日(月) 健康推進課(相談)、岩瀬福祉センター(計測)
 - 受付時間/10時~11時30分
 - こころの健康相談(要予約)
 - 「最近、よく眠れない」「人の視線が気になる」など、心の健康で悩んでいる方、ご相談ください。ご家族・ご近所・職場の方からの相談も受け付けています

母子の健康づくり

- 離乳食相談(定員20名)
 - 対象/生後4~6か月児とその保護者
 - 日程/3月2日(金)
 - 会場/真壁保健センター
 - 開催時間/9時45分~11時30分
 - 持参/母子健康手帳、送付した問診票

健康相談

- 3月4日(日)
 - 医療機関名/なかはら整形外科 外科医院
 - 住所/真壁町飯塚496-1
 - 連絡先/☎0296-23-9955
- 3月11日(日)
 - 医療機関名/大和クリニック
 - 住所/大国玉2513-12
 - 連絡先/☎0296-58-7788
- 3月18日(日)
 - 医療機関名/袖山医院 本院
 - 住所/西桜川1-43
 - 連絡先/☎0296-75-2019
- 3月21日(水)
 - 医療機関名/仁保内科医院
 - 住所/真壁町真壁425
 - 連絡先/☎0296-23-8088

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

休日応急診療医療機関
診療時間/9時~12時、13時~16時
受付時間/9時~11時30分、13時~15時30分

乳幼児揺さぶられ症候群を予防しましょう

乳幼児揺さぶられ症候群とは

「あんなことをしたら、子どもが危険だ」と誰もが思うほどに激しく、乳幼児が揺さぶられたときに起こる重症の頭部損傷です。

赤ちゃんは頭が重くて首の筋肉が弱いので、揺さぶられたときに、頭を自分の力で支えることができません。その結果、速く強く揺さぶられると、頭蓋骨の内側に脳が何度も打ち付けられて、赤ちゃんの脳は損傷を受けるのです。

どんな状態となるか

赤ちゃんが激しく揺さぶられると、脳細胞が破壊され、脳は低酸素状態になります。そうすると赤ちゃんは、

- ・元気がなくなる
- ・機嫌が悪くなる
- ・すぐ眠ってしまう
- ・嘔吐する
- ・けいれんを起こす
- ・意識障害

などの症状を引き起こし、最悪の場合、死に至る可能性があります。

どんなときに起こりやすいか

赤ちゃんはいつもおもしろい存在です。でも赤ちゃんの機嫌が悪くてぐずるとき、特に、赤ちゃんがいつまでも泣きやみそうにないとき、とてもつらい気持ちになります。

そのため、親やその他の養育者がイライラやとまどいから、何とか赤ちゃんを泣きやませようとして揺さぶってしまうのです。

赤ちゃんはおなかがすいて泣くこともあれば、眠くて泣くこともあります。寒いと感じているかもしれません。また、何もなくても泣くこともあります。

揺さぶられてしまったとき

赤ちゃんが万が一、激しく揺さぶられた可能性があるときには、一刻も早く、かかりつけの小児科医に電話して相談するか、最寄りの救命救急センターに連れて行ってください。その際は必ず、揺さぶられた可能性があることを伝えてください。

正しい情報が得られないと、他の病気で具合が悪いと考えられてしまうかもしれません。適切な処置を受けるためにも医師にすべての情報を話す必要があります。

乳幼児揺さぶられ症候群から赤ちゃんを守るためには、赤ちゃんのお世話をしている人が、危険性を理解していなければなりません。情報を広め、予防を促しましょう。

赤ちゃんはおなかがすいて泣くこともあれば、眠くて泣くこともあります。寒いと感じているかもしれません。また、何もなくても泣くこともあります。

赤ちゃんはおなかがすいて泣くこともあれば、眠くて泣くこともあります。寒いと感じているかもしれません。また、何もなくても泣くこともあります。

無料法律相談会開催のお知らせ

日時: 2月25日(日) 9:00~17:00
場所: 弁護士法人萩原総合法律事務所
初回相談の方限定とさせていただきます。事情によりお断りさせていただくこともございます。

☎ 0296-48-8875

茨城県弁護士会所属 弁護士 萩原 慎二、平久 真野 幹子、小林賢太郎

外装点検・ご相談無料 住まいの外装リフォーム専門店

塗装 一級塗装技能士による 住まいの塗り替え サイディング 雨樋

(有)中嶋塗装工業

屋根カバー工法・貫き替え 中嶋塗装 検索

本社: 石岡市柴間138 TEL 0299-46-4266
事務所: 石岡市半ノ木14159-5 mail: nakajimatosou@gmail.com

○粗大ゴミ収集運搬業務
○事業系ごみ収集運搬業務
○一般廃棄物収集運搬業務

明野資源リサイクル(株)

本社 〒300-4513 筑西市中根94 ☎0296-52-2337
真壁支店 〒300-4421 桜川市真壁町原方191-4 ☎0296-23-9230

一人暮らしに不安を感じていらっしゃる方、お気軽にご相談下さい。介護の必要な方も訪問介護等を利用されながら生活することが出来ます。

・物忘れが多くなった
・食事の支度が大変だ
などの心配ごとはございませんか?

真壁消防署の交差点からつくば方面1つめの信号を左折

軽費老人ホーム(ケアハウス) グリーンヴィラ ☎0296-55-1029 桜川市真壁町1428