

いきいき健康 すくすく子育て 保健センターだより

新しい生活様式のなかでできる熱中症予防行動！

現在、基本的な感染対策として、①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いが推奨されています。このような新しい生活様式における熱中症予防行動をご紹介します。



◎暑さを避けましょう

換気をしつつ、エアコンを利用して温度を調節

◎小まめに水分補給をしましょう

のどが渇く前に水分補給
汗をたくさんかいた時には塩分も忘れずに



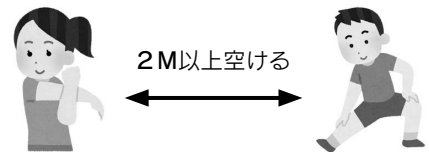
◎健康管理をしましょう

日頃から体温測定、健康チェック
体調が悪い時には、無理せず自宅で静養



◎適宜マスクをはずしましょう

野外で人と十分な距離を確保できる場合は、マスクを外す
マスク着用時は、負荷をかける作業や運動を避ける



◎暑さに備えた体づくりをしましょう

暑くなり始めの時期から適度に運動

BCG集団予防接種について

対象者を次の通りに限定して行います。対象の方には、受付時間等を個別通知いたします。

8月25日(火)	令和2年1月19日～2月24日生まれ
9月28日(月)	令和2年2月25日～3月17日生まれ

会場：秩父保健センター

二種混合（ジフテリア・破傷風）予防接種指定医療機関のお知らせ

6月に小学6年生へ通知した接種会場に、次の医療機関が追加になります。

連沼医院（秩父市熊木町17-5 ☎21-5526）
皆野病院（皆野町皆野2031-1 ☎62-6300）

子育て世代包括支援センターからのお知らせ

1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査は、健康カレンダーでお知らせした対象と異なります。

◎1歳6か月児健康診査

9月17日(木)	平成30年11月生まれ
----------	-------------

◎3歳児健康診査

9月10日(木)	平成29年2月生まれ
----------	------------



※4か月児健康診査、10か月児健康診査は健康カレンダーP. 8の対象と同じです。

※乳幼児健康診査にお越しの際は、母子健康手帳、健康診査アンケート、バスタオル1枚をお持ちください。

○令和2年度の2歳児歯科健康診査は中止となりました。

健康マイレージクイズ

①正しい咳エチケットの方法は？

- (1) 咳やくしゃみを手でおさえる
- (2) 何もせず咳やくしゃみをする
- (3) 服の袖で口と鼻を覆う

②「3密」にあてはまらないものは？

- (1) (Dense gathering)
- (2) (2M distance)
- (3) (Mask wearing)

③免疫力を高める生活習慣について、当てはまる言葉は？

【ア】のよい食事、運動、十分な【イ】、笑顔
※ポイント付与の窓口は各保健センターです。

-----キリトリ-----

【回答欄】	①	②	③ア	③イ

埼玉県コバトン健康マイレージ

ポイント事業のウォーキングに、埼玉県コバトン健康マイレージも該当します。参加者にはポイントを付与します。

♥愛の献血にご協力を♥

※急な変更もありますので事前に確認をお願いします。

とき	実施時間	ところ（主催団体）
8月27日(木)	13：30～14：30	埼玉県秩父県土整備事務所（同）
	15：30～16：30	医療生協さいたま生活協同組合 秩父生協病院（同）
9月16日(水)	10：00～11：45 13：00～16：30	ベスト電器ヤオ秩父店 （秩父ライオンズクラブ）

保健センター事業の詳細については秩父市健康カレンダーをご覧ください。お持ちでない方はお近くの保健センターへお問い合わせいただくかをご覧ください。

