

8月の健康カレンダー

● 運動教室

内容	日曜日	時間	場所
エアロビクス・ストレッチ体操 (要予約)	28 金	13:30 ~ 15:00	緑保健福祉センター

● 健康相談

内容	日曜日	時間	場所
生活習慣病相談、栄養相談、血圧測定、体脂肪測定など	10 月	9:00 ~ 11:00	緑保健福祉センター
	11 火		三原保健センター
	17 水		西淡保健センター
	24 月		南淡福祉保健センター

● 個別健康教室

内容	日曜日	時間	場所
糖尿病予防教室。軽症糖尿病で64歳までの人を対象。月1回5か月コース (要予約)	10 月	8:40 ~ 11:30	緑保健福祉センター
	11 火		三原保健センター
	17 月		西淡保健センター
	24 月		南淡福祉保健センター

● 乳幼児健康カレンダー

内容	日曜日	受付時間	場所
強い歯・幼児フッ素塗布 (18年5月・18年11月生)	7 金	13:00 ~ 13:15	
2歳児歯科健診 (19年5月生)	21 金	13:00 ~ 13:15	緑保健福祉センター
母親学級	20 木	13:15 ~ 13:30	
遊びの教室	13 木	9:30 ~ (予約制)	
発達支援相談	24 月	9:30 ~ (予約制)	
	27 木		
育児相談 (20年6月生) (21年1月生)	5 水	7か月児	西淡保健センター
	12 水	13:00 ~ 13:15	南淡福祉保健センター
	19 水	1歳2か月児	緑保健福祉センター
	26 水	13:30 ~ 13:45	三原保健センター
3歳児健康診査 (18年7月生)	18 火	12:30 ~ 12:45	緑保健福祉センター
1歳6か月児健康診査 (20年1月生)	4 火	12:30 ~ 12:45	南淡福祉保健センター
10か月児健康診査 (20年10月生)	11 火	12:30 ~ 12:45	
4か月児健康診査 (21年4月生)	25 火	12:30 ~ 12:45	緑保健福祉センター
	20 木	9:45 ~ 10:00	食育講座赤ちゃん栄養サロン (21年3月生)

● A型リハビリ教室

内容	日曜日	時間	場所
機能訓練を必要とする人 を対象 (要予約)	28 金	10:00 ~ 12:00	緑保健福祉センター

● いずみ会リーダー養成講座

内容	日曜日	時間	場所
食生活改善推進リーダー養成 (要予約)	5 水	10:00 ~ 13:00	緑市民センター
	17 月	10:00 ~ 12:30	

● いきいき教室

内容	日曜日	時間	場所	
介護予防教室 (健康エック・体操・認知症予防・レクリエーションなど) 65歳以上の人を対象 (要予約)	4 火	13:30 ~ 15:00	三原保健センター	
	5 水		南淡福祉保健センター	
	6 木		緑市民センター	
	19 水		西淡保健センター	
	20 木		13:00 ~ 15:00	沼島総合センター

● リハビリ教室

内容	日曜日	時間	場所
転倒予防のための 下肢筋力・バランス力向上運動。 65歳以上で筋力低下、移動能力の低下がある人を対象 (要予約)	11 火	9:30 ~ 11:30	南淡福祉保健センター
		13:30 ~ 15:30	三原保健センター
	13 木	9:30 ~ 11:30	緑保健福祉センター
		13:30 ~ 15:30	西淡保健センター
	25 火	9:30 ~ 11:30	南淡福祉保健センター
		13:30 ~ 15:30	三原市民センター
	27 木	9:30 ~ 11:30	緑保健福祉センター
		13:30 ~ 15:30	西淡保健センター

● 足腰ピンシャン教室

内容	日曜日	時間	場所
介護予防の運動教室 (筋力向上トレーニング、転倒予防エクササイズ、リズム体操など) 65歳以上の人を対象 (要予約)	7 金	10:00 ~ 11:30	松帆活性化センター
		14:00 ~ 15:30	賀集地区公民館
	21 金	10:00 ~ 11:30	緑保健福祉センター
		14:00 ~ 15:30	三原保健センター
	28 金	10:00 ~ 11:30	松帆活性化センター
		14:00 ~ 15:30	南淡福祉保健センター

● 脳の健康教室

内容	日曜日	時間	場所	
認知症予防の教室。 読み書き計算など 65歳以上の人を対象 (要予約)	5 水	9:30 ~ 10:30	西淡公民館	
	12 水			
	19 水			10:30 ~ 11:30
	26 水			

● 献血

日曜日	受付時間	場所
7 金	14:30 ~ 16:30	南淡福祉保健センター
17 月	11:30 ~ 16:00	西淡保健センター



子どもたちが健やかに成長していくためには、適切な運動や調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が大切です。ところが、最近の子どもたちは「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という成長期の子どものために基本的な生活習慣が大きく乱れています。学習意欲や体力、気力の低下は、食事や睡眠などの基本的な生活習慣の乱れと相関関係が指摘されています。

子どもを健やかに育むためには望ましい生活習慣を身につけることが大切です。

この夏、子どもと一緒に大人も生活習慣を見直してみましょう。



朝早く寝早く起き

① 生活リズムを見直そう

規則正しい睡眠と毎日の朝ごはん。簡単なようでいて、結構たいへん。でも、これをきちんとやっていると子どもも勉強も運動もよくできるというデータもあります。早寝早起き朝ごはんは子どもたちに元気な一日をスタートしてもらいたいものです。

あらためて、子どもの生活リズムについて考えてみましょう。

② 起床・就寝時間に注意する

子どもたちの寝る時間が遅くなり、睡眠時間が短くなっています。深夜テレビや24時間営業の店などが世の中にあふれる中、家庭においても、大人の夜型生活が子どもの睡眠リズムに影響しているのではないのでしょうか!?

家庭で早寝早起きのルールをつくり、習慣をつけるようにしましょう。

早起きは三文の得
寝る子は育つ...



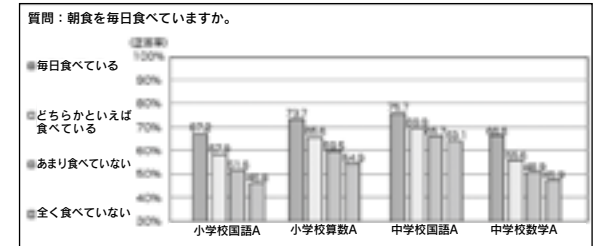
③ 1日のスタートは朝食から

朝食をとることで、集中力ややる気、体力を発揮し持続させ、一日の身体のリズムを整えることができます。

特に、子どもの頃は、食生活を含めた基本的な生活習慣が形成されていく大切な時期です。朝食をしっかりとる習慣を子どものころに身につけることは、生涯を通じて健康的な生活を送る基礎を培うことにもつながります。

夏休みの生活リズムを大切に!

▼毎日朝食をとる子どもほど、学力調査の平均正答率が高い傾向



資料：「平成20年度全国学力・学習状況調査 (小学6年生 約116万人 中学3年生 約108万人)」文部科学省



※ 「いきいき教室」、「リハビリ教室」、「足腰ピンシャン教室」、「脳の健康教室」のお問い合わせは、地域包括支援センター (☎ 44-3006) まで。それ以外は健康課 (☎ 44-3004) へ。

時間外診療病院

曜日	病院名	曜日	病院名
月	平成病院	木	翠鳳第一病院
火	平成病院	金	中林病院
	八木病院	土	翠鳳第一病院
水	中林病院	平日 18:00 ~ 23:00	
	南淡路病院	土曜 13:00 ~ 23:00	

休日応急診療所 (広域消防南淡分署 ☎ 53-1536)

診察日	9:00 ~ 16:30	19:00 ~ 22:30
8月2日(日)	村野謙一 医師	友清龍一郎 医師
8月9日(日)	浦瀬 巖 医師	日笠久美 医師
8月14日(金)	大森弘之 医師	福田郁夫 医師
8月15日(土)	穀内勇夫 医師	斉藤雅文 医師
8月16日(日)	畑田卓也 医師	柴田亮平 医師
8月23日(日)	大鐘稔彦 医師	橋田友孝 医師
8月30日(日)	大森弘之 医師	福田郁夫 医師

休日小児救急診療 (県立淡路病院)

診察日	担当医師	備考
8月2日(日)	田中一宏 医師	
8月9日(日)	平山 毅 医師	受診前に電話をおかけください。☎ 23-2700
8月16日(日)	植村幹二郎 医師	担当医は都合により変更になることもあります。
8月23日(日)	富本康仁 医師	
8月30日(日)	大橋玉基 医師	

0157等の腸管出血性大腸菌感染症 及び食中毒に気をつけましょう!!

おもな症状

感染して3~5日してから、主に腹痛・水溶性の下痢・血便・発熱等の症状があります。※注意しないと家族や他の人へも広がってしまいます。

予防のために

生のお肉を食べないこと!

- ☆内部までよく焼いて(75℃1分以上)食べる (添えの野菜も火を通す)
- ☆特に乳幼児には、生肉を食べさせないようにする
- ☆肉を焼く箸と食べる箸を使い分ける

