

健康・ど・アップ教室の

お知らせ

保健センター ☎ (93) 8300

みなさんが今大切にしている宝物はなんですか。これから5年後、10年後のあなたが健康であり続けるために、自分自身の健康について、一緒に考えてみませんか。

今回、保健センターではみなさんの健康支援のための「健康・ど・アップ教室」を開催します。ぜひご参加ください。

※会場準備のため、事前に保健センターへお申し込みください。

▼日時 9月8日(金)

受付：午後1時45分～

開始：午後2時～(約1時間半)

▼場所 保健センター

▼内容 骨コツ教室

運動で予防！骨粗鬆症

▼定員 30名

▼持ち物 運動のできる服装、室内用運動靴、飲み物

▼申込み 8月1日(火)

小学6年生のお子さんを
もつ保護者の方へ

保健センター ☎ (93) 8300

小学6年生の時期にジフテリア・破傷風二種混合予防接種をしますが、お済みでしょうか。接種時期を過ぎますと、全額実費となります。対象の方で接種がお済みでない方は、早めに接種

しましょう。

なお、予防接種予診票は4月に個別通知していますが、転入・紛失等で予防接種予診票がない方は、保健センターで再交付の手続きが必要となります。(手続きの際は母子健康手帳をお持ちください。)

▼対象者 小学6年生

※13歳の誕生日の前日まで接種可能ですが、ぜひ夏休み中に接種を受けてください。

▼実施場所 扶桑町・大口町・江南市・犬山市の個別予防接種委託医療機関

※他の市町村の医療機関で接種をご希望の方は保健センターへご相談ください。

はちまるくん日より

「防災とお口のケア」



大井扶桑歯科医師会

9月1日は防災の日です。

被害が甚大な災害時には、まず最初に食料や水、毛布などの必需品が求められます。そして「1日や2日、歯をみがなくても大丈夫(それくらいは我慢できる)」と思われがちです。しかし「気持ちが悪いくらい」という気分的なこと以外に、口の中を衛生的に保つことには重要な意味があります。災害時の口の中のケアは、歯の健康のためだけではありません。水がない、少ないなどの状況で、口の中のケアが不十分になることで、細菌が繁殖し、身体の健康にさまざまな影響を及ぼす可能性があります。特に体力の少ない高齢者の方は注意が必要です。

従来の歯みがき剤は、歯ブラシに付け

ブラッシングしたのち、水でゆすぐ必要がありました。最近では水がなくても口の中をさっぱりすることができるよう歯みがき(デンタルリンスというような名前前で売られています)も増えてきました。

た。口に含んで20秒くらいすすいで口の中にいきわたらせた後、ブラッシングしてください。水で薄めることなく使われるので、防災グッズに適していると思われる。災害時の備えに歯ブラシとともにこういったものを備えてもよいと思います。

ぱぱままクラス(特別編)

のお知らせ

保健センター ☎ (93) 8300

保健センターでは、通常のクラスに加え、土曜日にぱぱままクラス(特別編)を開催します。ぜひご参加ください。

▼日時 9月2日(土)

受付：午前8時45分～

開始：午前9時～(約3時間)

▼場所 保健センター

▼内容 お父さんの妊婦体験、育児体験、沐浴体験など

▼対象 妊娠中の方とそのご家族の方

▼定員 予約制 12組24名

▼申込み 8月1日(火)から電話または保健センター窓口へお申し込みください。

●ぱぱままクラス通常クラスのご案内
通常のクラスでも、1回4コースで

さまざまな教室を行っています。気になるコースのみの参加もできます。お父さんの参加大歓迎！もちろん妊婦さんのみの参加もできます。

	日程	内容	申込み・定員	場所・時間
A	8月4日(金)	分娩時の呼吸法・お父さんとできるストレッチ・母乳育児のすすめなど	随時申込み可	保健センター
	10月4日(水)			
B	8月10日(木)	育児体験(抱っここの仕方、おむつのかえ方)・歯科健診など	随時申込み可 定員10名(先着順)	A・C・Dコース 受付：午後1時～ 教室：午後1時30分～
	10月12日(木)			
C	9月5日(火)	沐浴(赤ちゃんのお風呂)体験など	開催月前月初日より 申込み開始 定員9名(先着順)	Bコース
	11月10日(金)			
D	9月12日(火)	赤ちゃんの栄養のお話、ミルク調乳体験・貧血予防食の作り方と試食など	随時申込み可 定員10名(先着順)	受付：午後1時35分～ 教室：午後1時50分～
	11月14日(火)			

※お父さんが参加された場合は、どのコースでも妊婦体験を実施します。