

## 7 健康カレンダー



名称	とき	対象	ところ
<b>予約制</b> 血糖コントロール塾7.0会	21日 午後1時30分～3時	HbA1c7%前後の方	保健医療センター
<b>予約制</b> 健康・栄養・歯科相談	31日 午前9時～正午	保健師・管理栄養士・ 歯科衛生士による相談を希望する方	保健医療センター

名称	とき	集合場所	内容
みんなで楽しく 無理なく三谷歩こう会	13日 午前9時	若宮公園時計塔前	季節を楽しむ海沿いコース(雨天中止)

## 7 糖尿病教室



ところ 市民病院 2階講義室  
午後2時～3時 ※月には会議室

13日 月	糖尿病とは・合併症
14日 火	歯周病関連検査(歯ブラシ持参)
15日 水	日常生活運動
16日 木	薬・運動
17日 金	食事の話

※申し込み不要。どなたでも受講できます。

## 在宅医などへのお問い合わせ



在宅当番医	☎ 67-2828
休日急病診療所	☎ 67-2555
休日歯科・障がい者歯科診療所	☎ 69-8020

手洗いをしっかり！  
清潔に保ちましょう



## 夏はマスクに注意！

夏に常にマスクを着用していると、口の中が保湿されて喉の渇きに気づきにくくなったり、体温が上昇しやすくなって熱中症のリスクが高まります。マスクを正しく使用し、暑い夏を安全に乗り越えましょう。



### マスク使用のポイント



- ①屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合は、マスクを外しましょう。
- ②マスクを着用しての激しい運動を避けましょう。
- ③2歳未満のお子さんのマスクの使用は控えましょう。



幼児は呼吸器が未熟なため、マスクを使用すると呼吸しづらくなると同時に、顔色や表情の変化への気づきが遅れる可能性もあります。

うみのこコラム・第1/3回

## うみのこって 何をするの？



「うみのこ」は、妊婦さんから18歳までのお子さんとその保護者の方の相談窓口で、1年前に保健医療センター内にオープンしました。「体重が増えているか心配」「母乳で育てたい」「イライラする」など子育てに関するさまざまな相談を受けています。相談は、電話・メール・面接・訪問など幅広く対応しています。まずは気軽にご連絡ください。

問合せ先 子育て世代包括支援センター  
☎ 56-2305 ✉ uminoko@city.gamagori.lg.jp