

8月の保健行事

8月の当番医

8月14日 平田眼科医院 TEL854-8880	8月28日 宗盛医院 TEL854-1111
8月21日 酒井耳鼻科医院 TEL855-2629	9月4日 片山医院 TEL854-0252

☆電話番号、特に局番をよく確認しておかけください。

行事	月日等	場所	時間	内容
健康相談	※8日(月)	西部地域健康センター	13:30~15:00	妊婦・生活習慣病予防などの相談に応じ、血圧測定・検尿・健康体操を行います。母子健康手帳の交付等も行います。※8/15(月)の健康相談は8/8(月)に変更します。
	10日(水)	新宮老人集会所		
	17日(水)	城之堀老人集会所		
	22日(月)	東公民館		
	9月7日(水)	中央ふれあい館	10:00~11:30	
すくすくクラブ (育児相談)	16日(火)	西部地域健康センター	10:00~11:30 13:30~15:00	乳幼児の身体測定、子育て・発達、栄養(離乳食)等の相談に応じます。助産師による、おっぱい相談・産後相談等にも応じます。※9/5(月)の西公民館はお休みします。
	18日(木)	東公民館	13:30~15:00	
	22日(月)	町民会館	10:00~11:30	
	9月7日(水)	中央ふれあい館	13:30~15:00	
離乳食教室	22日(月)	町民会館	13:00~14:00	離乳食をできるだけスムーズにすすめられるよう栄養士が具体的にアドバイスします。直接会場へお越しください。
マスカット・キッズ	12日(金)	西部地域健康センター	10:00~11:30	双子・三つ子ちゃんの集いです。みなさんでお話しましょう♪8月は図書館探索です。9月はたこ焼きパーティーです。
	9月9日(金)			
スマイルキッズ。	23日(火)	中央地域健康センター	11:00~15:00	“バーベキュー大会” すいか割りもしましょう♪
	26日(金)		15:00~16:30	リハビリテーション介護講座。実技演習をしましょう。
	30日(火)		11:00~15:00	“ぎょうざ大会” 餃子パワーで夏バテ知らず!
ニコニコ教室	11日(木)	町民会館	13:30~15:00	生活習慣病予防教室です。8月は“調理の工夫について学ぼう”、9月は“生活に楽しく運動を取り入れよう”です。
	9月8日(木)			
住民健診	24日(水)	東公民館	(受付時間) 8:30~10:30 9月4日(月)は 8:30~11:30	申し込みをされた方は忘れずにお越しください。
	25日(木) ~27日(土)	第三小学校		
	30日(火)	町民会館		
	~9月5日(月)			



気になる紫外線について

今年も暑い日が続きますが、みなさんいかがお過ごしですか?
夏はさんさんと太陽が照り付けています。そこで気になるのが紫外線。最近では、子ども時代に浴びる紫外線の量も問題となつてい

ます。
次のような皮膚トラブル対策を実践し、太陽と上手に付き合っていきましょう。

紫外線が多い時間はいつ?

紫外線の量は、太陽が真南にくる午前10時から午後2時頃までが多くなつていきます。つまり、この時間帯の紫外線対策が大切になってきます。

曇りの日でも油断は禁物!

晴天の日に比べて大きな差はありますが、雨や曇りの日でも紫外線は地表に届

いています。曇りだから安心と思ひ、つい外に長くいれば、結局快晴の日に外にいたことと同じになってしまいます。曇りの日でも油断は禁物です。

日傘は直射日光を9割以上さえぎります

日傘は直射日光の90~95%をさえぎってくれます。日傘の布地が紫外線を吸収してくれるのです。布地の色は「黒」が効果的ですが、薄い色あいの日傘でも十分紫外線をさえぎってくれます。男性も女性も外出時には日傘をさすことをお勧めします。

日焼け止めの選び方は?

さまざまな日焼け止めがありますが、季節や時間帯、天候や外にどのくらいの間いるかなどによって選ぶとよいです。SPFという

のは、紫外線をどれだけ予防できるかを表しています。例えば、「SPF10」は、塗っていない時と比べると10倍の予防効果が期待できるといふことです。真夏の晴れたお昼頃にはSPF25くらいを目安にしましょう。

子どもにも日焼け止めクリームは必要?

紫外線で問題になるのは蓄積性で、特に10歳までに浴びる紫外線の量によって将来の皮膚がんの発生率に影響が出るともいわれています。赤ちゃん・子ども用の日焼け止めはSPF20以上あれば十分なので、日焼け止めクリームを使うことも一つの好方法です。

子どもの外遊びは成長発達の上とても大切なので、きつい紫外線は避ける工夫をし、しっかり外で遊ばせてあげましょう。遊んだあとは、しっかりとお茶などの水分補給をしてあげてくださいね。(健康課)

献血のお知らせ

■次回、献血できる日は? 献血は、採血量により一定の間隔を空ける必要があります。また、1年間の採血量も次の表のように決まっております。これは、献血者の体調や健康状態を守るために定められています。献血

年齢	200ml 献血	400ml 献血	成分献血
	16~69歳※	18~69歳※	(血漿) 18~69歳※ (血小板) 18~64歳
体重	男性45kg以上 女性40kg以上	男性・女性とも 50kg以上	男性45kg以上 女性40kg以上
年間献血総量・回数	献血をする日の1年前からの総量が、 200ml・400ml合わせて 男性1,200ml以内 女性800ml以内		献血をする日の1年前からの回数が24回以内 (血小板は1回を2回分に換算します)

献血の間隔

今回	200ml 献血	400ml 献血	成分献血 (血漿・血小板とも)
前回	200ml	400ml	成分献血
200ml	男性・女性とも4週間後の同じ曜日から献血できます	男性は12週間後、女性は16週間後の同じ曜日から献血できます	男性・女性とも8週間後の同じ曜日から献血できます
400ml	男性・女性とも2週間後の同じ曜日から献血できます		

会場に来られた方の中にも、このような理由から献血をお断りする場合があります。献血をされる前に、ご自身の年間採血量と献血間隔を確認していただき、一人でも多くの方にご協力いただけますようお願いいたします。

■献血車がやってきます 次の日程で献血を実施します。皆さまの温かいご協力をお願いいたします。

献血日程		
実施日	受付時間	場所
8月18日(木)	9:30~11:00	東公民館
	12:45~15:45	町民会館

問合せ先
熊野町公衆衛生推進協議会
(事務局 生活環境課)
TEL 820-5606
(生活環境課)