### 6月の大人の健診・相談

項目	期日	時間	会場	問い合わせ・申し込み		
総合健康相談(心や健康のこと) もの忘れ相談	4 日火、18日火	9:00~11:00	相良保健センター	予約制		
	11日火、25日火	9.00~11.00	さざんか	健康推進課 ☎20024		
体組成測定会	4 日火	10:00~11:00	相良保健センター	予約制		
	11日火		さざんか	健康推進課 🕿 🖾 0024		
こころとねむりの相談会	19日丞	① 9:00~10:00 ②10:00~11:00	さざんか	予約制 健康推進課 ☎②0024		
自死遺族面接相談「すみれ相談」	5 日丞	13:00~16:00	静岡県精神保健福祉センター	- 静岡県精神保健福祉センター <b>☎</b> 054(6286)9245		
	19日丞	13.00/~10.00	富士健康福祉センター			
自死遺族のつどい (東部わかちあい すみれの会)	15⊞±	13:30~15:30	ぬまづ健康福祉プラザ	静岡県精神保健福祉センター ☎054 (6286) 9245		
H I V抗体検査	2 日日	13:00~16:00	中部健康福祉センター	予約制		
	20日本	9:15~11:00	(藤枝市)	中部健康福祉センター地域医療課 <b>20</b> 54 (644) 9273		
肝炎ウイルス検査	2 🗆 🗎	13:00~16:00	中部健康福祉センター	予約制 中部健康福祉センター地域医療課 ☎054 (644) 9273		
	20日本	9:15~11:00	(藤枝市)			
精神保健福祉総合相談	4 日火、19日水	13:30~	中部健康福祉センター (藤枝市)	費用無料、予約制 中部健康福祉センター福祉課 ☎054 (644) 9281		
不妊•不育專門電話相談	毎週叉、蜜(祝日休み)	10:00~15:00	県総合健康センター (三島市)	県不妊・不育専門相談センター ☎055 (991) 2006		

### 6月の休日当番医

診療時間 午前9時~午後5時

\*榛原総合病院の救急外来につ いては、直接問い合わせくだ さい。 ☎221131

期日	開業医(榛南西部地区	)	開業医(榛南東部地区)		
2 🛮 🗷	高木内科医院	☎20003	徳山整形外科	<b>23</b> 30666	
9 🛮 🗷	田形内科医院	<b>☎</b> 525320	えんどうこどもクリニック	<b>☎</b> 227373	
16⊟⊞	堀口外科医院	<b>☎</b> ᡚ5858	岡野内科医院	<b>23</b> 31266	
23⊟⊟	サガラ眼科	<b>☎</b> \$32222	佐故医院	<b>22</b> 7010	
30⊟⊞	御前崎市家庭医療センター白羽クリニック	<b>23</b> 3211	こどもクリニックおおかわ小児科	<b>☎</b> 326789	

も必要な力です。子どもだけでなく、

大人に

この力は誰でも持っており 応する「力」のことです。

、それにうまく適も言い、困難に直凹復力」「立ち直

レジリエンスは心だけで なく、体とも密接に関係しなく、体とも密接に関係しないます。レジリエンスを 弱体化させる要因として、 弱体化させる要因として、 弱体では、 関係、肥満、睡眠不足、不適 係、肥満、映煙」などがあると言われています。これ ると言われています。これ らの要因の改善には、家族 や地域、学校・行政機関な 重大なストレスに直面したとき、それにうまく適応たとぎ、それにうまく適応することができます。子どもたちがさまざまな物事に挑戦し、時に落ち込むことがあっても、レジリエンスが高ければ、困難を乗り越が高ければ、困難を乗り越いくことができます。

レジリエンスは思春期に レジリエンスは思春期に から高める経験を重ねることが大切です。家族や地域でできることもたくさんあるので、今からできることを、みんなで始めてみませんが。

せ、その経験が力になるこれが必要り越えた経験を思い出さる、認める、過去に困難をの自己肯定感を育む(ほめ

①子ども同士がつながりを 楽く(共感や相手の痛みを 薬く(共感や相手の痛みを 薬く(共感や相手の痛みを で、無力感のある子に力 いで、無力感のある子に力 いで、無力感のある子に力 と与えます「〇〇の助けに なったよ」と伝えましょう) を与えます「〇〇の動けに なったよ」と伝えましょう) を与えます「〇〇の動けに なったよ」と伝えましょう。 を与えます「〇〇の動けに なったよ」と伝えましょう。 を与えます「〇〇の動けに なったよ」と伝えましょう。 を与えます「〇〇の動けに なったよ」と伝えましょう。 を与えます「〇〇の動けに なったよ」と伝えましょう。 のもい生活は子どもに安心 感を与えます。

●レジリエンスを 同じことでも、スト 感さと鈍感さがあり、 感さと鈍感さがあり、 人なり、 人あし ご敏え

子ども

のレジリ

エンスを

め

●ストレスとつき必要となります。 多くの関係者の支援が

74

氛

さ

ð,

NO. 121

新年度がスタートし疲れが出てくる頃です。 休息をしっかり取り、気分転換も大切にしましょう。

# 6月の子どもの相談・健診・予防接種・講座

項目	期日	時間	会場	対象	持ち物など	Ë
母子健康手帳の交付 (妊婦健康相談)	3日月、17日月	9:00~11:00	ð	4T49	妊娠届出書、 個人番号カードまたは通知カード都合がつかない人は連絡ください	健
	10日月、24日月		相	- 妊婦		
赤ちゃん相談	12∃zk	9:00~10:30	Š	生後2カ月~7カ月未満	母子健康手帳、アンケート	健
7か月児健康相談	6 日本	9:00~9:30	ð	平成30年10月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
1 歳児健康相談	25日火	9:00~9:30	č	平成30年5月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
1歳6か月児健診(満年齢)	13日本	13:00~13:30	Ž	平成29年10月、11月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
2歳児歯科健診	18日火	13:00~13:30	Š	平成29年5月、6月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
2歳6か月児歯科健診	19日水	13:00~13:30	相	平成28年11月、12月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
3歳児健診(満年齢)	11日火	13:00~13:30	相	平成28年4月、5月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
3歳6か月児歯科相談	21日金	8:30~10:00	Š	平成27年11月、12月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
4 歲児歯科相談	21日金	8:30~10:00	Š	平成27年5月、6月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
予防接種説明会	5 日丞	10:00集合	ĕ	平成31年4月生まれの子の 保護者	母子健康手帳 出生時の配布資料	健
BCG予防接種	7日金	13:00~13:30	Z #20/E12/E/	平成30年12月生まれ	母子健康手帳	健
	26日水		相	平成30年12月主まれ	予診票、体温計	
日本脳炎	「日本脳炎1期」予防接種は個別接種となります。各医療機関に予約してお出掛けください。					
離乳食教室(要予約)	27日本	9:50集合	ĕ	4~6カ月児の保護者	母子健康手帳、アンケート	健
家庭児童相談室	月~金曜日 *祝日は休み	9:00~16:00	ĕ	18歳未満の子の保護者など	事前に電話連絡	3
ブックスタート	20日末	13:00~13:30 受付	ð	平成31年2月生まれ	母子健康手帳、バスタオル、 参加費:100円(本代)	子榛

<sup>\*1</sup>歳6か月健康診査および3歳児健康診査は、対象年齢に達してから受診してください。

会場√ご:健康福祉センターさざんか □: 相良総合センターい~ら 間:相良保健センター BG: 相良B&G海洋センター |子欄:子育て支援センター榛原(さざんか)||子相:子育て支援センター相良(い~ら)|||欄:榛原文化センター

**問い合わせ**/健:健康推進課 ☎20024 子:子ども子育て課 ☎20071 子榛:子育て支援センター榛原 ☎20174 計: 社会福祉協議会 ☎⑤23500

# 静岡こども救急電話相談

子どもが急な病気で心配なとき、看護師や小児科医が電話で アドバイスします。

毎日午後6時から翌朝8時まで。(年中無休)

▶#8000……プッシュ回線の固定電話、携帯電話

▶☎054 (247) 9910······ダイヤル回線の固定電話、IP 電話

### 志太榛原地域救急医療センター

▶所在地 藤枝市瀬戸新屋362-1(静岡県藤枝総合庁舎横)

▶診療時間(年中無休) 午後7時30分~午後10時

\*金・土・日曜日は翌日午前7時まで。

▶診療科目 内科(6月の土曜日は午後10時まで)、小児科

▶持ち物 保険証、各受給者証、服用中の薬 ▶問い合わせ ☎054(644)0099

21 MAKINOHARA 2019.05 2019.05 MAKINOHARA 20