

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	随時 ※要予約	9:00~11:00	相良保健センター さざんか	予約制 健康推進課 ☎0024
体組成測定会	13日(火)	9:00~11:00	相良保健センター	予約制 健康推進課 ☎0024
こころとねむりの相談会	随時 ※要予約	—	さざんか	予約制 健康推進課 ☎0024
自死遺族面接相談「すみれ相談」	21日(火)	13:30~16:00	加茂健康福祉センター(下田市)	静岡県精神保健福祉センター ☎054 (286) 9245
	随時 ※要予約	平日 13:30~16:00	静岡県精神保健福祉センター	
自死遺族のつらい(東部わかちあい すみれの会)	17日(土)	13:30~15:30	ぬまづ健康福祉プラザ(沼津市)	静岡県精神保健福祉センター ☎054 (286) 9245
HIV抗体検査	1日(火)	18:00~19:30	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
	15日(火)	9:15~11:00		
肝炎ウイルス検査	1日(火)	18:00~19:30	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
	15日(火)	9:15~11:00		
精神保健福祉総合相談	6日(火)	13:30~	中部健康福祉センター(藤枝総合庁舎)	予約制 中部健康福祉センター福祉課 ☎054 (644) 9281
	21日(火)	13:30~	中部健康福祉センター(藤枝総合庁舎)	
不妊・不育専門電話相談	毎週(火) (年末年始祝日休み)	13:00~17:00	静岡県不妊・不育専門相談センター	静岡県不妊・不育専門相談センター ☎080 (3636) 3229
	毎週(木、土) (年末年始祝日休み)	10:00~15:00		

Message... もうすぐ梅雨です。お知らせ 季節の変わり目は体調を崩しやすいので、十分注意しましょう。

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	問
母子健康手帳の交付(妊婦健康相談)(要予約)	5日(月)、12日(月)、19日(月)、26日(月)	9:00~11:00	さ	妊婦	妊娠届出書、マイナンバーがわかる書類、通帳、印鑑	健
赤ちゃん相談	22日(火)	9:00~10:30	さ	生後2カ月~7カ月未満	母子健康手帳、アンケート、バスタオル	健
7か月児健康相談	28日(火)	9:00~9:30	さ	令和4年11月生まれ	母子健康手帳、アンケート、バスタオル	健
1歳児健康相談	8日(火)	9:00~9:30	さ	令和4年5月生まれ	母子健康手帳、アンケート、バスタオル	健
1歳6か月児健診(満年齢)	15日(火)	12:50~13:30	さ	令和3年11月生まれ	母子健康手帳、アンケート、バスタオル	健
2歳児歯科健診	6日(火)	12:50~13:30	相	令和3年5月、6月生まれ	母子健康手帳、アンケート、バスタオル	健
3歳児健診(満年齢)	20日(火)	12:50~13:30	相	令和2年4月、5月生まれ	母子健康手帳、アンケート、バスタオル	健
予防接種説明会	2日(金)	10:00~11:00	さ	令和5年4月生まれ	母子健康手帳 出生時の配布資料	健
離乳食教室(要予約)	22日(火)	9:50集合	さ	令和5年1月、2月生まれ	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	さ	18歳未満の子の保護者など	事前に電話連絡	福
ブックスタート(要予約)	23日(金)	10:15~11:15	子標	令和5年2月生まれ	母子健康手帳、バスタオル、参加費:100円(本代)	子標

*1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。
*新型コロナウイルス感染症の状況によって、延期する場合があります。その際は「まきはぐメール」でお知らせします。

会場/さ:健康福祉センターさざんか い:相良総合センターいーら 相:相良保健センター 子標:子育て支援センター榛原(さざんか)
問い合わせ/健:健康推進課 ☎0024 福:福祉こども相談センター ☎0086 子標:子育て支援センター榛原 ☎0174

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

*受診を希望する場合は、事前に電話をお願いします。
▶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 月~金曜日 午後7時30分~午後10時(年中無休)
*土・日曜日は翌日午前7時まで。
▶診療科目 [月~金] 内科・小児科 [土・日] 内科・小児科(3日(土)、11日(日)、17日(土)、25日(日)の午後10時~翌日午前7時までは小児科のみ)
▶持ち物 保険証、各受給者証、服用中の薬 ▶問い合わせ ☎054 (644) 0099
*発熱患者の検査(新型コロナウイルス、インフルエンザ)を開始(再開)します。

6月の休日当番医

診療時間 午前9時~午後5時

*都合により、休日当番医が変更となる場合があります。榛原医師会のホームページからも情報の確認ができます。

*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。☎01131

期日	開業医(榛南西部地区)	開業医(榛南東部地区)
4日(日)	御前崎市家庭医療センターしるわクリニック ☎03211	佐故医院 ☎07010
11日(日)	酒井内科医院 ☎01100	さかい耳鼻咽喉科医院 ☎01818
18日(日)	渥美医院 ☎0583	かわしりこどもクリニック ☎0555
25日(日)	えのきだクリニック ☎03633	こどもクリニックおおかわ小児科 ☎06789

元気にいかにあ!

赤ちゃんの泣きは大切なメッセージ

赤ちゃんの「原因不明の泣き」は、泣く経験からたくさんを学んでいる赤ちゃんの大事な成長過程です。

特徴的な泣きの種類

- 生理的欲求の泣き 欲求を伝えるための泣きです。
- 黄昏れ(夕暮れ)泣き 知覚が発達してくる3カ月ごろから始まります。
- 暇つぶし泣き 刺激を求めて泣くことがあります。
- 夜泣き 多くは6カ月ごろから1歳ごろまで続きます(早い子は3カ月ごろから)。昼間の刺激が強い時には覚醒しやすいことがあります。
- 人見知り泣き 6カ月ごろから記憶力がつく1歳ごろまで続きます。泣きを繰り返して、知らない人でも怖くないことを学びます。
- 後追い泣き 8カ月ごろがピークで、

①生理的原因や欲求をチェック

- おなかが空いていないか
- おむつが汚れていないか
- 熱くないか、寒くないか
- 今の姿勢に飽きていないか
- げっぷは出たか

②病気のサインがないか(病院を受診)

- 泣き方がいつもと違う
- 顔色が悪い、熱がある
- 便の色がいつもと違う
- 嘔吐をした
- 触ると痛そうにする

③気持ちの切り替えができるかチェック

- 耳元でレジ袋などのガサガサ音を聞かせる
- 音楽や歌を聞かせる
- おくるみでぐるんで密着させる
- 掃除機などの音を聞かせる

赤ちゃんの泣きに「もう無理…」と心が叫んだら、赤ちゃんを安全な場所に寝かせ、離れて、冷静になり気分転換する時間を取りましょう。

育児に困ったら、一人で悩まず、保健師などの専門職に相談しましょう。

健康推進課 保健師