

# 5月の おしらせ

## 真岡市こども家庭課

(母子健康係/子ども家庭センター)

電話:0285-83-8121

「笑顔づくり」

～安心と元気アップ!～

未来を築く元気な『もおかつ子』  
の健やかな成長を応援します!

### 5月の乳幼児健診

【会場】 真岡市総合福祉保健センター  
【受付時間】 午後1時00分～1時30分  
※3歳児健診のみ1時40分まで

|          | 実施日   | 対象者                 |
|----------|-------|---------------------|
| 4か月児健診   | 15(木) | R6.12.1～R6.12.31 生れ |
| 9か月児健診   | 23(金) | R6.7.9～R6.7.31 生れ   |
| 1歳6か月児健診 | 16(金) | R5.10.2～R5.10.31 生れ |
| 2歳児歯科検診  | 26(月) | R5.4.1～R5.4.30 生れ   |
| 3歳児健診    | 13(火) | R4.3.26～R4.4.16 生れ  |



- 対象の方には、健診月の前月にお知らせを送付しています。
- 当日の持ち物や注意事項が記載されていますので、ご確認ください。
- 対象の日を受診できない場合は、かならずこども家庭課にご連絡ください。
- お子さんの健やかな発達のため、かならず健診を受診しましょう。
- 未受診の場合、家庭訪問をさせていただく場合があります。

### 4月からリニューアル!! わくわく子育てナビ

(真岡市公式アプリ)

たくさんのNEWが実装!!

毎月の行事が分かる  
イベントカレンダー掲載などなど

- ・お子さんの乳幼児健診
- ・お子さんの予防接種
- ・くらしの情報 などなど…



子育てナビ登録をして、便利に情報を手に入れよう!  
詳細はホームページよりご確認ください!



ご家族の健診・ワクチン・健康に関する  
情報等はこちらから!



健康増進課Instagram



真岡市公式LINE

### ●健診・教室の予定

こども家庭課(保健センター)で実施する事業です

| 日  | 月     | 火     | 水                      | 木                     | 金        | 土         |
|----|-------|-------|------------------------|-----------------------|----------|-----------|
|    |       |       |                        | 1                     | 2        | 3         |
| 4  | 5     | 6     | 7                      | 8                     | 9        | 10        |
|    |       |       |                        | 赤ちゃん教室                |          | マタニティセミナー |
| 11 | 12    | 13    | 14                     | 15                    | 16       | 17        |
|    |       | 3歳児健診 | 午前:子育て相談会<br>午後:すくすく相談 | 午前:離乳食教室<br>午後:4か月児健診 | 1歳6か月児健診 |           |
| 18 | 19    | 20    | 21                     | 22                    | 23       | 24        |
|    |       |       |                        | 心理発達相談                | 9か月児健診   |           |
| 25 | 26    | 27    | 28                     | 29                    | 30       | 31        |
|    | 2歳児検診 | 3歳児健診 |                        |                       |          |           |

### 毎月開催! 子育てに関する事業

(教室や相談の利用の際は、事前の申し込みが必要です。)

#### 赤ちゃん教室

対象:生後2～4か月の親子

#### 子育て相談

対象:お子さんと保護者

#### 離乳食教室

対象:生後6～7か月の親子

教室内容等の詳細  
はこちら→→



#### 心理発達相談

対象:お子さん(就学前)の  
発達に心配のある方

#### すくすく相談室

対象:妊婦さん生後4か月  
までの親子

- ・ホームページ
- ・ウィークリーニュースもおか
- ・子育てモバイルナビ

より詳細ご確認ください。





# 5月から親子で熱中症対策！

**心がけてほしい！**

**注意してほしい 3つのポイント！**



参照元:熱中症予防のための情報・資料サイト  
厚生労働省ホームページ  
[https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu\\_taisaku/](https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/)参照日: R7.4.23

## 1、親子でこまめな水分補給が大切！

**脱水症状に注意！**



5%の水分が減る＝脱水・熱中症  
のリスクあり

単純計算で体重10kg  
のお子さん  
⇒400～500ml



新生児～乳幼児

水分量 **65～80%**

成人

水分量

**60～65%**

小さなお子さんは、大人よりも汗が出やすく、水分がなくなりやすいです。元気がない、唇が乾いている、おしっこが少ない等の症状は脱水症状の可能性があるので注意しましょう。

新生児から生後4～5か月ごろは母乳やミルクが食事・水分となります。生後5～6か月ごろからは離乳食も始まるようになるので、ミルクや母乳にプラスで、白湯や麦茶を少しずつ飲んでもらうのが良いでしょう。麦茶も冷えたものだと胃腸に負担になってしまうので、ぬるい温度であげましょう。

麦茶等に慣れると非常時の際にも水分補給がしやすいでしょう。n



※麦茶も小麦などのアレルギー成分が含まれる可能性があります。少しずつ始めましょう。

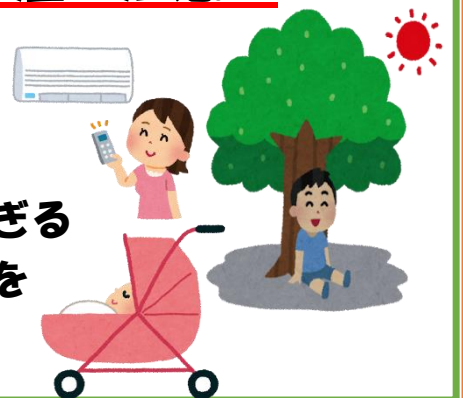
## 2、親子であついで日差しをブロック、風通しの良い場所へ！

目安：室温28℃以上  
湿度60%以上

**高温多湿に注意！**

あついで日差しを長時間浴び続けたり、あつくて風通しの悪い空間に長時間いると、激しくからだがあつくなくなってしまいます。からだがあついで状態が続くと気分が悪くなったり、けいれん等を引き起こす恐れがあります。

家にいる際は空調をつけて部屋を涼しくしたり、外出の際には日傘等の日をさえぎるアイテムを使用したり、日陰で休んだり、空調等のきいた涼しい商業施設等で休憩をしながら買い物先や旅行先で熱中症にならないように心がけましょう。



## 3、自分自身、お子さんの異変を感じたら

**すぐに SOS！！**

お子さんの場合は自身で SOS を伝えるのは難しいです。大人の方が注意してよくみて、いつもより元気がない、食欲がない不機嫌、からだが熱っぽい等の異変があった際には熱中症の可能性あります。

すぐに病院や近隣施設、周りの人等に相談してください。



**まずは  
かかりつけ医に相談！**

★休日や平日の夜の場合には  
**とちまる救急  
安心電話相談**

**#8000** (概ね15歳未満)

または 028-623-3511

**#7119** (概ね15歳以上)

または 028-623-3344

ご相談ください！子育てに関すること、お母さんやお父さん自身のこと…

**真岡市役所1階 こども家庭課(電話:0285-83-8121)**

- ・平日、午前9時～午後5時(土日、祝日、年末年始はお休みです)
- ・健診、訪問等で保健師や助産師が不在場合があります。
- ▶電話相談の場合は、折り返しご連絡いたします。
- ▶来所での相談を希望される場合は、事前連絡のうえお越しください。

