

Series **健康コラム** 夏休みは……
Vol.132

by 健康推進係 歯科衛生士

夏休みは、こどもたちにとってわくわくがいっぱいなことでしょう。

長期休みは、むし歯をはじめ目や耳、鼻の病気の治療にとでも適していません。特にむし歯治療は長期間にわたることが多いので早めに治療を始めましょう。反面、せっかく治療しても毎日の過ごし方によって、夏休み中にむし歯になることも多々ありますので周囲のおとなは十分気をつけましょう。

①生活のリズムを極力くずさないようにしましょう。特に寝る時間、起きる時間は、できるだけ変えないようにしましょう。

②おやつを選び方や摂り方は気をつけましょう。

③糖分の多いジュース類の摂り過ぎに気をつけましょう。水分補給は、麦茶や水を上手に使いましょう。

④だからなら食べさせないよう量と時間を決めましょう。

⑤食べたなら、歯みがきを忘れないように工夫しましょう。

⑥夜、寝る前の仕上げみがきをしてあげましょう。

新学期早々、歯が痛くなったりしないように夏休み中の健康管理には気をつけましょう。

8月 健康カレンダー
2018

日	月	火	水	木	金	土	
			1	2	3	4	
			個別健診・ミニドック				
			1歳6カ月児健診		6カ月児相談		
5	6	7	8	9	10	11	
	個別健診・ミニドック						
		母子手帳交付	2歳児健診		1歳児相談		
12	13	14	15	16	17	18	
	個別健診・ミニドック						
		母子手帳交付					
19	20	21	22	23	24	25	
	個別健診・ミニドック						
		母子手帳交付	3歳児健診	離乳食教室			
26	27	28	29	30	31		
	個別健診・ミニドック						
	心が元気になる相談室	母子手帳交付			女性がん検診(大隅)	9/2まで	

個別健診・ミニドックについて 12/28まで

指定された医療機関にて個別に受ける健診です。

- 【個別健(検)診の種類】
- ・特定健診・子宮がん検診
 - ・胃がん検診・乳がん検診
 - ・大腸がん検診

【ミニドック】
特定健診、肺がん検診、胃がん検診、大腸がん検診、腹部超音波検診(エコー)、前立腺がん検診(男性のみ)のセット検診です。

※受診票がない方は保健課までご連絡ください。
※12/28まで受診できます。

保健課
☎ 0986-76-8806

★心が元気になる相談室 カウンセラー：勝吉恵美子先生(臨床心理士)

健康のこと、ご家族のことなど、お気軽にご相談ください。

開催日：8月27日(月) 午後1時30分～ 場所：末吉中央公民館

※ご予約は財部：福祉課 ☎ 0986-72-0936 末吉：介護福祉課 ☎ 0986-76-8807

大隅：保健福祉課 ☎ 099-482-5925 まで

