

みんなのけんこうガイド



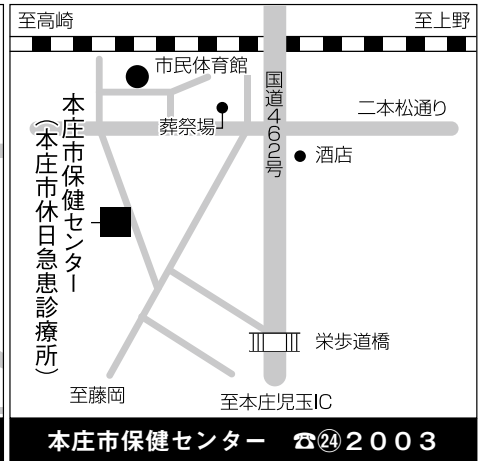
← おとな

※講座等の申し込みは
午前8時30分からです。

↻ こども



児玉保健センター ☎75540



本庄市保健センター ☎242003

●乳幼児健康診査・健康相談

【受付時間】★印…午後1時～1時30分、☆印…午前9時30分～10時

※対象者には通知します。

内容	対象となる人（お住まいの地域）	日程	会場
★3～4か月児健康診査	平成20年9月生まれ（本庄地域）	1月28日(水)	本庄市保健センター
	平成20年8月～9月生まれ（児玉地域）	1月22日(木)	児玉保健センター
☆9～10か月児健康相談	平成20年3月生まれ（市内全域）	1月28日(水)	本庄市保健センター
★1歳6か月児健康診査	平成19年6月生まれ（本庄地域）	1月26日(月)	本庄市保健センター
	平成19年5月～6月生まれ（児玉地域）	1月21日(水)	児玉保健センター
☆2歳児健康相談	平成18年12月生まれ（市内全域）	1月27日(火)	本庄市保健センター
★3歳児健康診査	平成17年12月生まれ（本庄地域）	1月27日(火)	本庄市保健センター
	平成17年11月～12月生まれ（児玉地域）	1月20日(火)	児玉保健センター

●育児相談・学級

【会場】児玉保健センター

※電話による育児相談は随時受け付けています。各相談・教室の予約は、本庄市保健センター（☎242003）へ。

内容	対象となる人	日時	その他	
すくすく相談 （育児・栄養相談、計測）	相談・計測希望の人	1月22日(木) 午前9時30分～11時	前日までに電話予約してください。	
母乳相談	母乳のことで相談がある人	2月13日(金) 午前9時30分～11時	前日までに電話予約してください。	
コアラクラス （育児学級）	6～7か月児とその保護者 （平成20年6月生まれ）	1月19日(月) 午前9時30分～11時30分	不明な点はお問い合わせください。	
カンガルー広場 （情報交換・友達づくりの場）	0～2歳児とその保護者	1月13日(火)・2月2日(月) 午前9時30分～正午	おやつを持ち込みはできません。	
おや親タマゴ	マタニティ エクササイズ	これからママになる人 ※会場：シルクドーム	2月4日(水) 午前10時～正午	先着20組。事前に電話予約してください。
	母乳・沐浴	これからママ・パパになる人	1月24日(土) 午前9時30分～正午	先着20組。事前に電話予約してください。

ください。（お持ちでない人は保健センターまで）



健康のための講座・教室

『上手にヘルスアップ』

男性限定!! アンチエイジング

～あなたの未来を変える運動～

「最近太ってきたかな」、「健康に気をつけたいけどなかなか始められない」というそのあなた。自分を守る生活を自ら考える時代です。

よりよい体づくりに、メタボ対策に、参加してみませんか。

日時 1月19日(月) 午後1時30分～3時30分

会場 本庄市保健センター

対象 おおむね30～64歳の市内在住の男性

定員 20人 (多数の場合抽選)

用意 室内用運動靴、飲み物、運動のできる服装、筆記用具

申込 1月14日(水)までに本庄市保健センターへ

『健康づくり教室』

今日からチャレンジ!

運動習慣を手に入れよう

「運動なんて考えたくないけれど…」というあなた! 運動入門編の教室なので、運動が苦手な人や運動嫌いの人でも楽しく参加できます。とりあえず…“百聞は一見にしかず”で参加してみましょう。

日時 2月2日から23日までの毎週月曜日 全4回
午前9時30分～11時30分

会場 本庄市保健センター

対象 おおむね30～64歳の市内在住者

定員 20人 (多数の場合抽選)

用意 室内用運動靴、飲み物、運動のできる服装、筆記用具

申込 1月28日(水)までに本庄市保健センターへ

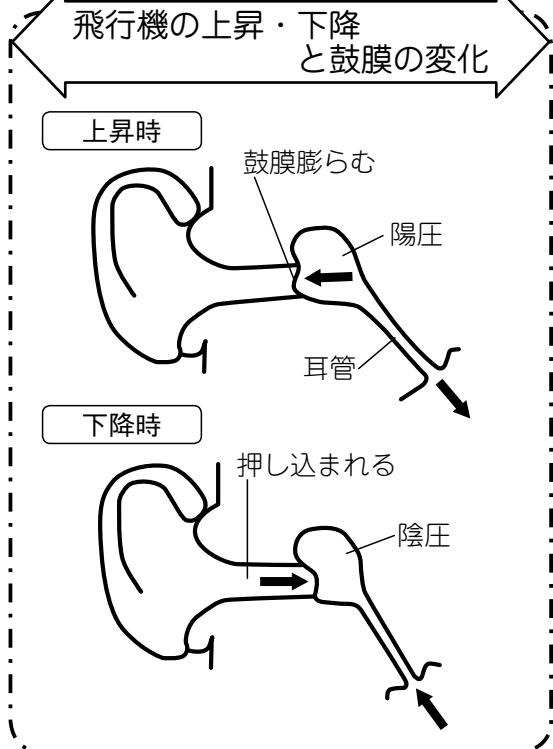
航空性中耳炎

本庄市児玉郡医師会広報部



飛行機に乗ると、耳がふさがったようになり、痛くなる場合があります。その原因や予防法についてお教えします。

飛行機が離着陸で上昇・下降すると、急に外界の気圧が変化します。耳の中の鼓膜の裏側には中耳腔と呼ばれる風船のような形の空間があり、中耳腔と鼻は耳管と呼ばれる管でつながっています。耳管は普通の状態では閉じていますが、つばを飲んだり、あくびをしたりしたときに、瞬間的に『ぼっ』と開くことで中耳腔の内外の気圧のバランスをとっています。



(低い圧)となり、鼓膜が内側に引つ込みます。

このように鼓膜が外界の気圧によって引つ張られたり、引つ込んだりすることが耳の痛みや聞こえが悪くなることの原因となります。

耳管は中耳腔内の圧が高いと開きやすく、逆に圧が低いとなかなか鼻から空気が入りにくい、という構造になっているので、上昇時は耳がふさがった感じ、下降時には強い痛みを感じてしまうことがあります。

こうした違和感や痛みの予防法として、風邪を引いていたり、アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎があったりすると重症になります。

乳幼児の場合は、水などを入れたらほ乳瓶を口にくわえさせておくと盛んに飲みます。すると、耳管が開いて痛みがなくなります。

になりやすいので、事前に耳鼻科医と相談し、薬を使ったり、点鼻薬で鼻の通りを良くしておいてください。

また、飛行機内では、居眠りをするつばを飲む回数が減るので耳管がふさがりやすくなります。降下を始めたら、起きていてなるべくつばを飲んだり、ガムをかんだりしましょう。鼻をつまんで口を閉じ、鼻の奥の圧力を上げるダイビングの耳抜きをやるようになります。