

# みんなのけんこうガイド

★本庄市保健センター ☎2003  
※お問い合わせは、午前8時30分からです。

## ●育児相談・学級 【会場】本庄市保健センター

相談・学級	内容	日時	申込
すくすく相談	身長・体重の計測、育児・栄養相談	10月30日(休)・11月20日(休) 午前9時30分～11時(15分ごとに3組) ※11月20日(休)は、児玉保健センターで実施。	定員あり 各実施月の1日から本庄市保健センターへ (※電話による育児相談は随時受け付けています。)
母乳相談	母乳に関する相談	10月30日(休) 午前9時30分～11時(15分ごと)	
おや親タマゴ 「はじめて生活withベビー」	妊娠中の生活、お風呂の入れ方の実習など	10月18日(土) 午前9時30分～正午	定員あり(随時受付)

## ●コアクラスのお知らせ 【会場】本庄市保健センター

内容	日時	対象	申込
赤ちゃんのころ	11月7日(金) 午前10時～11時30分	平成26年3月～5月 生まれのお子さんと その保護者	各回先着15組。 1回ごとの参加も できます。 10月20日(月)から本 庄市保健センターへ
ママといっしょに！親子ふれあい体操	11月13日(木) 午前10時～11時30分		
赤ちゃんのからだ	11月17日(月) 午前10時～11時30分		
楽しくおいしく！うきうき離乳食♪	11月21日(金) 午前9時30分～正午		

### 10月1日から水痘(水ぼうそう)の

### 定期予防接種がはじまりました

9月初旬に、予防票を対象年齢の人へ郵送しました。

接種を希望する人は、契約医療機関へ予約してから、予防票と母子手帳を持参して接種を受けてください。

また、かかりつけ医が埼玉県内の他の市町村にいる場合には、平成27年3月31日(火)までの期間、埼玉県内の接種協力医であれば接種できます。

**対象** 生後12月から生後36月までの人(1歳の誕生日前日から3歳の誕生日の前日まで)

**接種回数** 2回(1回目の接種から必ず、3月以上の間隔をおいて2回目を接種。)

※2回目の接種が3歳の誕生日を過ぎた人は、2回目は任意接種(全額自己負担)となります。

#### 標準的な接種期間

**1回目** 生後12月から生後15月に達するまでに接種

**2回目** 1回目を接種後、6月から12月の間隔をおいて接種

【経過措置】  
平成27年3月31日(火)までの

接種に限り、次の人も対象になります。

#### 対象

・生後36月に達した日の翌日から生後60月までの人(3歳の誕生日から5歳の誕生日の前日まで)で生後12月以降に水痘の予防接種をしたことがない人

#### 接種回数 1回

**自己負担額** 無料(10月1日より前に接種した場合又は誤って必要以上の回数を接種した場合は、全額自己負担となります。)

#### 対象外となる人

・水痘にかかったことのある人  
・接種日現在、本庄市に住民登録がない人  
\*既に任意接種として水痘の予防接種を受けたことがある人は、対象外となったり、接種回数が異なる場合があります。

※転入などで予防票が届いていない場合や、ご不明な点は、母子手帳を用意のうえ、本庄市保健センターへお問い合わせください。

## 大人が対象の

### 救急電話相談「#7000」を開始します

埼玉県では、小児救急電話相談「#8000」に加えて、10月1日から大人を対象とする救急電話相談「#7000」を開始します。

夜間の急な病気やけがに関して看護師の相談員がアドバースしますので、お気軽にお電話ください。

#### 救急電話相談

##### 相談時間（毎日）

午後6時30分～午後10時30分

##### 電話番号

○NTTプッシュ回線、ひかり電話、携帯電話の場合

☎#7000

○ダイヤル回線、IP電話

PHSの場合 ☎048-

824-4199

##### 利用方法

・音声ガイダンスが流れますので、1の番号を押してください。

※トーン信号に対応していない等の理由で音声ガイダンスが2回流れた場合は、自動的に救急医療機関案内に電話が

つながります。

・「大人の救急電話相談」にながりますので、相談員にご相談ください。

#### 救急医療機関案内

救急医療機関案内は24時間

対応しています。

##### 利用方法

・「#7000」に電話してください。音声ガイダンスが流れますので、2の番号を押してください。

・救急医療機関案内（休日、夜間などに受診可能な医療機関の案内）につながります。

#### 利用上のお願い

この電話相談は医療行為ではなく、電話でのアドバイスにより、相談者の判断の参考としていただくものです。あらかじめご理解のうえご利用をお願いします。

※お問い合わせは左記へ

★埼玉県医療救護課 ☎048-

8300-3533

## 脂肪を燃やせ！

### 「燃焼系ウォーキング」

ウォーキングはしているけれどなかなか痩せない人やこれからウォーキングをはじめようと思っている人へ。

せっかくやるなら効果のある燃焼系ウォーキングを体験してみませんか。

日時 11月13日（日） 午前10時～

11時30分

受付 9時30分～

集合場所 シルクドーム

※少雨決行。中止の場合は連絡します。

内容 準備運動、歩き方の確認、屋外ウォーキング

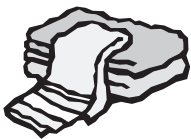
対象 74歳までの市内在住者

定員 30人（先着順）

用意 運動する服装、運動靴、汗拭き用タオル、飲み物

※リュックサック等で、両手が空くようにご準備ください。

申込 10月23日（木）から電話又は直接本庄市保健センターへ



## 医療メモ

本庄市児玉郡医師会広報部

### 中・高校生のスポーツと月経

近年、中学校、高校における学校スポーツは、ますます普及してきています。しかし、その指導にあたっては、とりわけ女子のスポーツ選手に注意が必要となります。

小学校高学年から中学生になるころ月経が開始します。初経とよばれます。やがて高校生になると、体内の子宮や卵巣は一定の周期で変化するようになります。それにつれて体調も変化するので、スポーツ指導にあたっては生徒の体調を細やかに把握、理解する必要があります。

一般的には、月経が終わって7日間位がもっとも体調が良く、月経前と月経中に体調が悪くなる傾向があります。

月経中の不調を月経困難症といい、主に強い下腹痛を訴えますが、中高生の場合は子宮や卵巣に特別な病変のない、子宮の未熟性によるものがほとんどで2～3日で軽快し、成長とともに消失します。鎮痛消炎薬の服用が有効ですが、ときにより治療用低用量ピルが用いられることもあります。しかし、月経に対する不安や痛みの恐怖感を中高生に植えつけないことも肝要です。

月経前の不調を月経前症候群といい、全身の倦怠感、集中力低下、怒りっぽくなる、イライラ感、乳房の張り、浮腫、悲しくなる、便秘など多彩な不快症状が月経数日前に現れ、月経開始とともに消退する。苦痛が強く学校生活に支障を来すほどであれば加療が必要なこともあります。

また、15歳になっても月経が来なかったり（遅発月経）、月経が3か月以上休んだりということがあれば要注意です。精神的身体的ストレスや体脂肪の低下が関与している場合もあり、見逃さないようにしなければなりません。長く低エストロゲン状態に置くことになり、骨の成長にも悪影響し、疲労骨折のリスクも高まることになるからです。

このように中高生の身体はデリケートなので、本人、保護者はもとより、スポーツ指導者、学校関係者は互いのコミュニケーションを密にし、生徒の体調把握、理解に努めることが肝要と思われる。