



※児玉保健センターは不在の場合もあります。事前に電話でお問い合わせください。

●乳幼児健康診査・健康相談

【受付時間】 ☆印…午前9時30分～10時、★印…午後1時～1時30分

※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22年3月生まれ（本庄地域）	7月28日(水)	本庄市保健センター
	平成22年2月～3月生まれ（児玉地域）	7月22日(木)	児玉保健センター
☆9～10か月児健康相談	平成21年9月生まれ（市内全域）	7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20年12月生まれ（本庄地域）	7月26日(月)	本庄市保健センター
	平成20年11月～12月生まれ（児玉地域）	7月21日(水)	児玉保健センター
☆2歳児健康相談	平成20年6月生まれ（市内全域）	7月27日(火)	本庄市保健センター
★3歳児健康診査	平成19年6月生まれ（本庄地域）	7月27日(火)	本庄市保健センター
	平成19年5月～6月生まれ（児玉地域）	7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	7月22日(木) 午前9時30分～11時	定員あり。事前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	8月27日(金) 午前9時30分～11時	定員あり。事前に電話予約してください。	
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	7月12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：本庄市保健センター	7月14日(水) 午前10時～正午	先着20人。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	7月3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。

ださい。（お持ちでない人は保健センターまで）



「上手にヘルスアップ〜め
させ元気なお母さん☆」
を開催

お母さんは家族にとって大切な存在です。いつも笑顔で元気なお母さんでいるために、また、すてきな女性でいるために、運動や食事などさまざまな教室を通して、いっしょに健康について考えてみましょう。



◎第1回 心と体をほぐして
リラックス：（保健師からの
講話と実技）

いつも笑顔で元気に過ごすために、気分転換はとても大切です。あなたは上手にできていますか。日ごろの運動不足やストレス解消のために、家庭でできるストレッチや筋トレ、有酸素運動を紹介しま

す。
日時 7月16日(金) 午前10時〜
正午

会場 本庄市保健センター
対象 小中学生位のお子さん
がいる女性（それ以外で参加を希望する人はご相談ください）。

定員 20人（多数の場合抽選）
用意 運動のできる服装、室内用運動靴、飲み物、タオル、筆記用具

申込 7月13日(火)までに本庄市保健センターへ

※第2回以降については、詳細が決まり次第お知らせします。

5歳児相談のお知らせ

平成22年度から、お子さんの健やかな成長や発達を促すとともに、子育て家庭を支援することを目的に、5歳児相談を開始します。

対象のお子さんがある家庭には、保育園（所）・幼稚園を通して相談票を配布しますので、記入のうえ保育園・幼稚園に設置してある回収箱に入れてください。心理士・保健師が保育園・幼稚園を訪問し、お子さんの様子を見させていただきます。

なお、市外の保育園・幼稚園に通っているお子さんや就園していないお子さんがいる

家庭の保護者は、本庄市保健センターへご連絡ください。
実施場所 市内の各保育園（所）、幼稚園
対象 年中クラス（平成17年4月2日〜平成18年4月1日生まれ）のお子さん

*お問い合わせは、本庄市保健センターへ



歯周疾患検診のお知らせ

歯を失う原因の約9割を占める虫歯と歯周病。今症状が出ていなくても、早期に発見し治療や予防をするために、歯周疾患検診を受けましょう。

受診を希望する人は、事前に指定歯科医院に予約し、保険証を持参して受診してください。

実施期間 12月29日(水)まで
対象 今年度中に40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳になる市内在住者

費用 無料

*指定歯科医院については、本庄市保健センターへお問い合わせください。

医療メモ

本庄市児玉郡歯科医師会

けがをして歯が抜けた！
その時どうするか

子どもたちが学校などで元気に遊んでいるのは、ほほえましい光景です。しかし、元気なあまり遊具や友だちにぶつかってけがをすることがあります。

また、街なかでも、道路標識に激突、自転車同士の事故、自らの転倒。危険はどこにでも転がっています。その衝撃で、歯が欠けたり、ぐらぐらしたり、時には抜け落ちてしまうことがあります。

今回は、歯が抜けてしまったときの処置について説明します。さて、どうするか？出血したり、痛みを伴って動揺したりして、おそらく適切な行動は取りにくいでしょう。しかし、ここは冷静に判断してなるべく元の状態に戻すことを考えます。歯の周りの組織（歯根膜）が生きていれば、元に戻る可能性があるからです。

処置について

かかりつけの歯科医又は校医に連絡し、受診してください。早ければ早いほど良いでしょう。60分以内が目安です。なお、抜けた歯は次の方法で持参してください。

1. 軽く砂などを水で落とし、持参する。水道水は塩素を含んでいるのでゴシゴシこすらない。可能ならば抜けた穴の中に戻してもよい。
2. 牛乳の中につけて持参する。
3. 口の中（頬と歯の間や舌の下）に入れ持参する。

ポイントには、歯を乾燥させないよう保存して持参することです。
また、受傷時に頭部や顔面も損傷している時は、優先順序を考え冷静に対処することが必要です。

