

保健師コラム～町の保健室より～

浸かればとれる疲れがあります

—夏こそ「入浴」のススメ—

いよいよ夏本番！気温が上昇し、冷房にあたるが増えていると思います。また、冷たい飲み物を摂る機会も増えるため、実は夏は体が冷えやすい季節でもあります。体が冷えると、疲れや頭痛、肩こり、食欲不振など、様々な不調の原因となります。

体が冷えやすい方にお勧めしたいのが「入浴」です。お風呂に浸かることで全身の血行がよくなります。また、水中の浮力により関節や筋肉の緊張がほぐれ、リラックス効果を得たり、水圧の効果により血液やリンパ液の循環が良くなるなど、夏の疲れに嬉しい効果が盛りだくさんです。リラックスすることで寝つきが良くなる効果も期待できます。

入浴の際、気をつけたいのは湯温です。熱いお湯に浸かると体に負担がかかるため、**38度～40度程度のぬるま湯**で10分程度、じっくりと体を温めましょう。

入浴を行うと汗をかきます。脱水の予防のため、**入浴の前後は必ず水分補給を行ってください**。シャワーですませがちな季節ですが、お風呂でほっと一息。ゆったり過ごしてみませんか。



おたふくかぜワクチン予防接種費用を助成しています

おたふくかぜワクチン予防接種は任意接種ですが、おたふくかぜは集団での感染力が強く、感染するとまれに無菌性髄膜炎などの合併症が生じることがあります。

坂町ではおたふくかぜワクチン予防接種費用の助成をしています。接種には助成券が必要です。接種を希望される方は、事前に役場保険健康課で助成券を申請してください。

- 対象** 接種日に坂町に住民登録がある満1歳から6歳（就学前）の子
- 助成額** 1回の接種につき上限7,120円
- 助成回数** 2回（1歳、6歳での2回接種が推奨されています。）
- 持参物** 母子健康手帳（過去の接種記録を確認します。）



接種できる医療機関について

- ・接種は坂町の指定する医療機関で行います。指定医療機関の詳細は坂町ホームページをご覧ください。
- ・やむを得ない事情で指定医療機関以外での接種を希望される方は、**接種の前**にご相談ください。

問合せ 役場保険健康課 ☎820-1504

保険健康だより

問合せ 保健センター ☎885-3131

講座名	とき	ところ	内容
100万歩歩いて元気になる会	7月13日（木） 7月27日（木） 9時30分～11時30分	町民センター	持参物 タオル、バスタオル、お茶、筆記用具、体操マット 申込締切 開催日の前日（初めて参加される方のみ） ※運動ができる服装、靴で参加してください。
筋力アップ教室	7月4日（火） 9時30分～11時30分	横浜ふれあいセンター	持参物 タオル、バスタオル、お茶、筆記用具 申込締切 開催日の前日（初めて参加される方のみ） ※運動ができる服装、靴で参加してください。
	7月4日（火） 13時～15時	町民センター	
	7月28日（金） 13時30分～15時30分	小屋浦ふれあいセンター	
水中ウォーキング教室 <small>要申込</small>	7月11日（火）★ 7月20日（木） 7月25日（火） 8月3日（木）● 8月8日（火） 8月23日（水） 10時～12時	B&G 海洋センター プール	対象 おおむね40歳以上 持参物 タオル、バスタオル、水着、お茶、室内用靴 申込締切 開催日の前日 ※水温の低い日は室内運動のみを行う場合があります。運動ができる服装、靴で参加してください。 ★マークの日は、室内運動とプール運動をします。 ●8月3日（木）は、A・Bコース合同で行います。
	※年間行事計画から一部日程を変更しています。 7月12日（水）★ 7月19日（水） 7月26日（水） 8月3日（木）● 8月9日（水） 8月24日（木） 10時～12時		
乳児健診	7月5日（水）午後 個別にお知らせします	Sunstar Hall	令和5年2月11日～令和5年4月5日生まれの子
さかっ子ひろば（育児相談）	7月12日（水） 9時30分～10時15分受付	保健センター	内容 計測、健康相談、栄養相談、歯科相談 対象 9～12か月の赤ちゃん
	7月24日（月） 9時30分～9時55分受付	パオちゃんルーム	内容 計測、健康相談、栄養相談 対象 0～12か月の赤ちゃん
ごっくん教室 <small>要申込</small>	7月20日（木） 10時～11時30分	保健センター	離乳食講習会 令和5年3月生まれの子
もぐもぐ教室 <small>要申込</small>	7月21日（金） 10時～11時30分	保健センター	離乳食講習会 令和4年12月生まれの子

7月は「愛の献血助け合い運動月間」です

血液は人工的に造ることができず、長期間保存することもできません。安全な血液製剤を安定的に届けるために、皆様の一層のご協力をお願いします。