

8月

保健センターからの お知らせ



▶会場：保健センター

▶問い合わせ：健康推進課 ☎385-2111

育児相談

8月20日(火)、9月3日(火)
午前9時30分～11時
子育ての悩みを一人で抱えこまず、保健師等と話し合しましょう。

発達相談

8月23日(金)
午前10時～11時
会場：横越町児童館
相談員が言葉の発達の遅れなどについて、相談に応じます。

栄養教室

8月22日(木)
午後1時～4時
対象…栄養教室参加者

講演会「糖尿病を知ろう!!」

日時：8月29日(木) 午後1時30分～3時
会場：横越町保健センター 1階
講師：吉田医院 医師 吉田真佐人氏
管理栄養士 吉井ユミ子氏
※どなたでもご自由にご参加下さい。

糖尿病教室日程

回	日時	内容
1	9月13日(金) 午前	○ビデオ「糖尿病とは？」 ○グループワーク「自分自身の生活を振り返る」
2	10月17日(木) 午前	○食事療法の基本 (バランスのとれた食事とは?)
3	11月21日(木) 1日間	○食事療法の基本 (ちょうど良い摂取量は?) ○運動療法の基本
4	12月19日(木) 午前	○食事療法のまとめ ○個別指導

※糖尿病教室に参加を希望される方は、8月30日(金)までに健康推進課へお申し込み下さい。

乳幼児健診

午後1時～1時30分(受付)
■乳児健診 8月26日(月)
対象…13年8月/14年1月・5月生
■1歳6か月児健診 8月28日(水)
対象…13年1月・2月生
■幼児歯科健診 8月7日(木)
対象…10年2月・8月・/11年2月
12年2月・8月生

健康相談

8月7日(木)
午前9時30分～11時
血圧・体脂肪測定等で健康の確認をしたり、健康づくりプランを相談したりします。また、病気で心配のある人の相談に応じます

母親学級

8月6日(火)
午後1時～1時30分(受付)
対象…平成14年9月～12月出産予定の方

母子健康手帳交付

8月20日(火)
午後1時～1時30分(受付)
持参する物…妊娠届出書、印鑑、健康保険証、口座番号
(医療費振込の為)
※歯科健診があります。



8月の休日当番医院

(診療時間 午前9時～午後5時)

日	当番医院	電話番号
4	山岸医院 (亀田町袋津2)	382-4133
11	小林整形外科 (亀田町四ツ興野1)	382-7333
18	林皮膚科 (亀田町四ツ興野1)	381-3111
25	源昌医院 (亀田町向陽1)	382-7660
9/1	佐藤内科医院 (亀田町諏訪3)	381-6616

◎次の医院は、医師在院のときは、緊急を要する診療に応じます。
・亀田第一病院(亀田町西町2) ☎382-3111
・阿部医院(亀田町新明町5) ☎381-2045
・佐藤医院(亀田町下早通) ☎381-2878



二野宮 武ちゃん(阿賀野2)
保子さん



小林 早樹ちゃん(うぐいす2)
恵さん



野崎 美雪ちゃん(茜ヶ丘)
裕美さん



桐生 航汰ちゃん(中央2)
亜紀子さん



中川 百葉ちゃん(小杉1)
和美さん



仁多見香子ちゃん(沢海3)
直子さん

ほくも わたしも キラリッ子

このコーナーでは、3歳児健診で、むし歯のなかったお子さんと保護者の方を紹介しています。

健康85 シリーズ

体と心を破壊する薬物乱用

「ダメ。ゼツタイ。」と断る勇気を

に使用した場合は、1回の使用でも乱用になります。

乱用薬物(乱用される危険のある薬物)の作用と種類は?

シンナーや覚せい剤などの薬物乱用問題は、自分にはかわりがないことと思われていますが、現代の若者にとっては、今や現実的で身近な問題となっています。

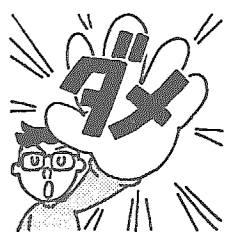
薬物乱用とは?

ここでは、薬物乱用防止の正しい知識を紹介いたします。

医薬品を本来の目的以外で使ったり、医療目的でない薬物を不正に使用することをいいます。

医療目的の薬物は、治療や検査のために使われるものであり、それを遊びや快感を求めるため

薬物を辞められなくなります。急性中毒！たくさん使ったり、薬物に敏感な体質では死ぬことがあります。



後遺症―薬物の使用をやめたあとも長期に症状が残ります。フラッシュバック(ささいなストレスなどにより突然、幻覚・妄想などが起こる)、人格障害、社会的不適応などの症状があります。

薬物乱用に

走らないために

①甘い誘いに気をつけよう

今、薬物の密売人の魔の手が、中学生や小学生に伸びています。最近では携帯電話なども使って誘いをかけてきます。

決して誘いにのらない強い意志で、薬物の売人たちを寄せ付けないで下さい。

②呼び方(隠語)に惑わされないように

名前に惑わされて薬物と知らずにだまされて使用して、悲しい結果になることがたくさんあります。

例えば次のような呼び方には充分注意して下さい。
・覚せい剤：エス、スピード、アイス
・シンナー：アンパン
・コカイン：コーク、スノウ、クラック
・有機溶剤：弾丸、クライマックス
・大麻：ハッパ、マリファナ、グラス、チョコ
・LSD：アシッド、フェニックス、ドラゴン

③「ダメ。ゼツタイ。」と断る勇気を持つ

薬物乱用は、友達や先輩など身近な人から誘われて、面白そうだという好奇心や、仲間はずれになりたくないなどのきっかけから始まります。

誘惑に負けない「ダメ。ゼツタイ。」と断る勇気が大切です。

薬物乱用問題は、普段から関心をもって対処することが大切です。日頃から家族の話し合いを通じて、薬物乱用防止に対する「ダメ。ゼツタイ。」の正しい知識を身につけて、私たちの身近な地域社会から薬物乱用を許さない社会環境をつくり上げていきましょう。

(引用：勸麻薬・覚せい剤乱用防止センターパンフレットより)