浦添市保健相談センターから　☎875-2100　FAX875-1579

■新生児訪問

出産後、生活リズムも大きく変わり、戸惑うことも多いと思います。一人で悩まないでご連絡ください。

親子（母子）健康手帳についているハガキ（ピンクか白）を送っていただければ、助産婦や保健師が訪問して赤ちゃんの体重測定、おっぱいの状態の確認、母子保健事業の紹介などを行います。

対象者　新生児・2ケ月未満の乳児と母親

料金　無料

ハガキを送る際は個人情報保護シールをご利用ください。出生届と一緒に提出される場合は切手は必要ありません。

■マタニティースクールの案内

	実施月日	内　容
パート2	9／6（月） 受付　午後1時 教室実施 午後1時半～4時	「妊娠中の栄養～胎児期から始まる健康づくり～」（栄養士講話） 妊婦さんの正しい食生活や母乳哺育が赤ちゃんの健康を作ります。

■ベビースクールの案内

	対象月齢	実施月日	内　容	定員
パート1	1～4か月児	9／13（月） 受付　午後1時 教室実施 午後1時半～4時	体重測定・赤ちゃんモードを受け止めよう・産後の心と体の変化・グループワーク	20組
パート2	5～11か月児	10／15（金） 受付　午後1時 教室実施 午後1時半～4時	離乳食の調理実習（実習費300円） （各時期の固さや味など実際に確認しましょう。）	20組

※ベビースクールに参加する方は3日前までに予約の電話を保健相談センターまでお願いします。

※親子（母子）健康手帳・筆記用具をご持参ください。

■乳幼児健康診査のおしらせ

乳児一般健康診査

通知対象者	受付時間	実施日
生後9～10か月	午前9時～11時	9／5（日） 10／10（日）
生後3～4か月	午後1時～3時	

※衣服の着脱があります。替えのオムツ、おくるみを持ってきてください。

※健診終了後9か月～10か月のお子様を対象にブックスタート事業として無料で絵本の贈呈を行っています。その場で絵本を紹介し、お子様や保護者の方にお好きな本を一冊選んでいただきます。

健診終了後ぜひご参加ください。

1歳6か月児健康診査

通知対象者	受付時間	実施日
1歳6か月～	午後1時15分～2時15分	9／2（木） 9／9（木） 9／16（木） 9／30（木）

3歳児健康診査

通知対象者	受付時間	実施日
3歳6か月～	午後1時15分～2時15分	9／1（水） 9／8（水） 9／15（水） 9／29（水）

※1歳6か月児、3歳児健診の整理券交付は正午から行います。

※実施場所は浦添市保健相談センターです。

※健康診査対象者には、事前に通知を行っています。健診予定日のご都合が悪い場合は連絡をお願いします。

■集団予防接種のお知らせ

●BCG集団予防接種

対　象　生後3か月～6か月未満
実施日　9／14（火）
時　間　午後2時～午後4時まで
※　整理券交付　午後1時から
場　所　浦添市保健相談センター

※当日受けることができない方、事情があって生後6ケ月未満までに受けることができない方は、保健相談センターまでご連絡ください。

●ポリオ集団予防接種（22年度後期）

対　象　生後3か月～7歳半未満
実施日　9／28（火）、10／5（火）・12（火）・19（火）・26（火）
時　間　午後1時～1時45分まで
※整理券交付は正午から
場　所　浦添市保健相談センター

※予防接種を受けるときは必ず、市から届いた予診票と親子（母子）健康手帳をご持参ください。

※対象年齢を超えると全額自己負担になります。

●新型インフルエンザワクチン接種及び助成証明書の使用期限について

現行の新型インフルエンザ事業は平成22年9月30日をもって終了とし、10月以降は新たな新型インフルエンザ事業の実施を予定しています。（10月以降の接種費用助成事業については未定）なお、前年度、浦添市から助成対象者（生活保護世帯又は市民税非課税世帯）に郵送した新型インフルエンザ助成証明書は、平成22年5月31日で期限が終了しました。

今後、6月1日から9月30日の間、助成対象者でワクチン接種を希望される方は次の課の窓口にて助成対象者かの確認後、助成証明書を発行いたします。

【問合せ先】

・生活保護世帯の方…保護課
・市民税非課税世帯の方…健康推進課

【お知らせ】

上里産婦人科医院は7月30日をもちまして、閉鎖となりました。

〈健康シリーズ〉152

大丈夫!?その水分補給

～熱中症から血液サラサラまで～

人体の約 60%は水分でできており、不足すると命に関わるほど水分補給は大切です。今年は熱中症が相次ぎ、水分と同時に塩分や糖分を摂る必要性が多く報道されています。効率よく体に水分を補給するには「1. 水分、2. 塩分、3. 糖分」を状況に応じて使い分けることがとても重要です。

1. 水分だけでも十分なとき

例：通常生活、30 分程度の軽い運動時（ウォーキング等）、発熱してても食事ができる時など。

※睡眠中やクーラーの中でも見えない汗で水分は失われています。脱水状態になると、血液ドロドロで脳梗塞などの危険性も高まります。寝る前のコップ1杯の水、枕元に水分を置くことも大切です。

2. 水分に加え、塩分も必要なとき

例：長時間の運動や労働時、大量に汗をかく時など。

※塩分濃度は0.2～0.3%（ナトリウム40～80mg／100ml）コップ1杯（約200ml）の水に対して塩耳かき1さじ程度（0.5g）。塩分の摂りすぎは、血液の塩分濃度を薄めようと尿量が増え、逆に脱水状態になる可能性もあります。

3. 水分、塩分に加え、糖分も必要なとき

例：長時間の運動や労働時、食事ができず、エネルギー不足の時など。

※糖度4～8%。これ以上糖度が高いと胃に溜まって水分吸収が遅くなります。コップ1杯（約 200ml）の水に対して黒糖や飴1～2こ程度。血糖や中性脂肪が高い方などは糖分の摂り方に注意が必要です。（糖分 10g／日未満）人工甘味料が入っているものは、多飲するとお腹がゆるくなることがあります。

天候や体調などのコンディションに合わせて、上手に水分補給して、元気に過ごしましょう!食事そのものも水分や糖分などのエネルギー補給源となるので、きちんと三食摂ることも熱中症予防の基本になります。

詳しくは、浦添市保健相談センター栄養士までお問い合わせください。

ちょこっと スコット!!

ウィルソン・スコット *Scott Wilson*
2010年8月から国際交流員として、
浦添市役所国際交流課に配属される。
米国マサチューセッツ州出身

文・英訳:ウィルソン・スコット

初めまして!

浦添市の皆様初めまして!私はアメリカのマサチューセッツ州から参りましたスコット・ウィルソンです。これまで大変愛されていた前任者のパトリクさんに代わって、浦添市の新しい国際交流員として勤めさせていただきます。以前に北海道大学で留学をして、東京の会社でインターン生として働いた経験がありますが、市役所のような公共の仕事はまったくはじめてです。これからいろいろ教えていただいて、皆さんの役に立って、国際交流を促進するために頑張っていきたいと思っております。

沖縄の特徴と言えば、飛行機から下りた途端に感じたのは暑さでした。マサチューセッツでは記録的に暑い夏ですが、ここと比べると、涼しいかもしれません。一日中断続的に降る雨もはじめてです。最初の週末、妻と一緒にスーパーまで歩きましたが、家を出たときは晴れでしたので傘を持っていきませんでした。10分後に雨が降ってきて、その後は晴れてきましたが、さらに10分後また雨が降ってきました。ずぶ濡れです。ちょっと可哀想な姿になってしまいましたが、そのとき野性のバナナが道のそばに生えているのが見えました。それは沖縄でしか見られないものだなと思って、濡れたのにとてもうれしかったです。沖縄のまだ隠れている特徴を発見するのを楽しみにしています!

言語にも興味がありますので、これからうちなーぐちを勉強しようと思います。一緒に話す機会があったら、知っている単語を交換して、国際交流を進めましょう!では皆様、ユタシク　ウニゲーサビラ!

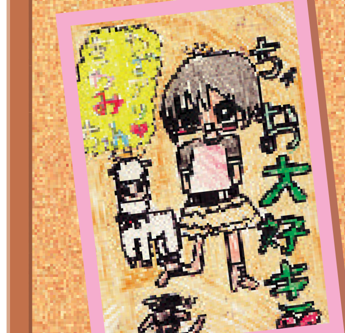
Pleased to meet you!

Hello everyone in the city of Urasoe! I'm Scott Wilson from Massachusetts in the US, and I will be replacing the very much loved Patrick Robison as the Urasoe CIR. Although I've studied abroad at Hokkaido University and worked as an intern in Tokyo before, this is my first time working in a government building like city hall, in Hawaiian shirt attire no less! I hope to learn much from everyone there, and to do my best to be of help to them all as we work to promote international relations.

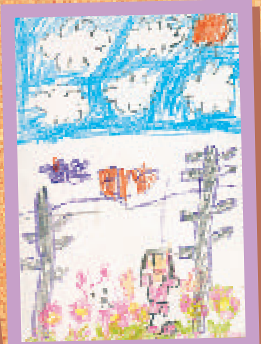
Speaking of thing unique to Okinawa, the first thing that hit me when I got off the plane was the heat. Massachusetts may be experiencing a record breakingly hot summer right now, but compared to here, it's downright chilly. The on and off rain is also something new. My first weekend here, I went to the supermarket with my wife, and since it was sunny when we left I didn't bother to bring an umbrella. Of course 10 minutes later I was soaked, after that it was sunny again, and 10 minutes later there was another shower. As I stood there wet and slightly miserable, I saw wild bananas growing by the side of the bridge. I thought to myself, that's something that can only be seen in Okinawa, and even though I was soaked to the bone, I was happy. I am looking forward to discovering what other secrets Okinawa has in store!

I also love studying languages, and I'm aiming to study the native Okinawan language while I'm here. If we ever have a chance to talk together, let's be sure to trade some words we know! So until next time, yutashiku unigesabira!

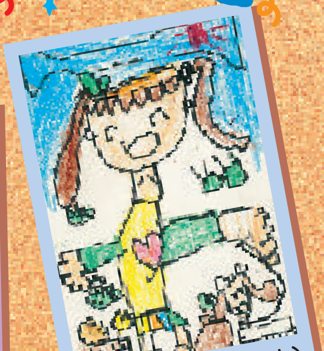
ギャラリーてだこ



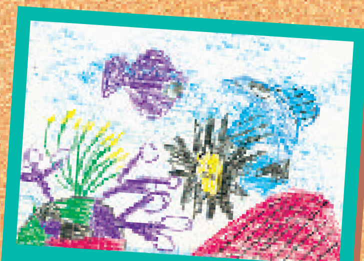
西平　有那（9才）



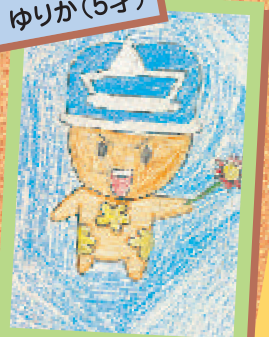
やましろ　あかり（6才）



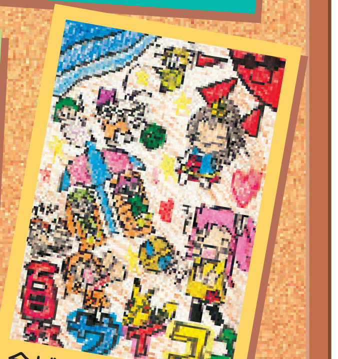
しもじ　ゆりか（5才）



上間尚弥（5才）



辺土名　しおん（9才）



金城　安奈（11才）

Gallery Tedako

作品募集
（テーマは自由です）はがきで送ってください!
〆切りは毎月12日迄
〒901-2501 沖縄県浦添市安波茶1-1-1
浦添市役所国際交流課
☎876-1234（内線2613・2614）