

# ■休日当番医 (8月8日～9月7日) 診療時間 9:00～17:00 (時間厳守)

変更の可能性があります。事前に電話で確認をとり、健康保険証をお持ちください。最新情報は市ホームページ▶



月日	医療機関名	科目	電話	月日	医療機関名	科目	電話
8 /10 (日)	遠井クリニック	内/小/循	591-2109	8 /24 (日)	本藤整形外科	整/リウ/ リハ/皮	592-7667
	府川医院 (桶川市)	耳/アレ	048-786-2672		かわい眼科 (桶川市)	眼	048-788-5339
	埼玉県中央病院 (桶川市)	内/外	048-776-0022		伊奈病院 (伊奈町)	内/外	048-721-3692
8 /11 (月・祝)	大友外科整形外科	整/皮/ リハ/外	591-7000	8 /31 (日)	いなぎentクリニック	耳/気/放/ 形外	593-4567
	桶川日出谷診療所 (桶川市)	整	048-786-7715		埼玉県中央病院 (桶川市)	内/外	048-776-0022
	伊奈病院 (伊奈町)	内/外	048-721-3692		伊奈中央病院 (伊奈町)	内	048-721-3022
8 /17 (日)	きたもと内科 クリニック	内/消	592-1641	9 /7 (日)	よしだ整形外科 内科	整/内/リハ/ 皮/リウ	590-5720
	埼玉県中央病院 (桶川市)	内/外	048-776-0022		ベニバナファミリー クリニック(桶川市)	内/小	048-787-0002
	おおつ消化器・呼吸器 内科クリニック(伊奈町)	内/消内/ 呼内	048-748-5522		埼玉県中央病院 (桶川市)	内/外	048-776-0022

## 保健トピック



# ヘルスアップ調理講習会

生活習慣病を予防するための食事を学べます

減塩でもおいしく食べられるバランス食について学びます。お気軽にご参加ください。

📅 8月22日 (金) 10:00～13:30

📍 保健センター (栄市民活動交流センター B棟 4階)

👥 25人 (先着順) 費 500円 特エプロン、三角きん、ふきん

📅 8月18日 (月) までに北本市食生活改善推進員協議会 (佐藤 ☎ FAX592-7763) へ電話またはFAX。

# こころの相談

こころの健康に不安がある人等の相談に応じます

📅 9月10日 (水) 15:00～16:30

📍 市役所 ☎ 相談員 精神科医

👥 市内在住の本人またはその家族

(今までにこころの相談を利用したことがある人、精神科を受診したことがある人はご遠慮ください)

👥 3人 費 無料

📅 9月3日 (水) までに健康づくり課母子保健担当 (☎ 594-5544) へ電話または直接。

# 暮らしとこころの総合相談会

多重債務・生活・失業・離婚・相続・贈与、こころの悩みを専門家に相談してみませんか？

📅 9月17日 (水) 14:00～17:00

📍 市役所 費 無料

👥 弁護士、司法書士、社会福祉士、精神保健福祉士、保健師による相談会

📅 8月18日 (月) から北本市暮らしとこころの総合相談会委託事務局 (夜明けの会 ☎ 048-774-2862) へ電話。※平日 10:00～17:00

# 蚊を介する感染症の予防対策

📍 健康づくり課健康推進担当 (☎ 594-5545)

～感染症流行地域へ渡航する場合には万全な対策を～

これから蚊が発生する季節を迎えます。ウイルスなどの病原体に感染した人や動物の血を吸った蚊に刺されることで、さまざまな感染症にかかるおそれがあります。

蚊が媒介する感染症にかからないためには、一人ひとりが、感染症の流行地域で蚊に刺されない、住まいの周囲に蚊を増やさない対策をすることが重要です。

※蚊の活動は概ね 10月下旬頃で終息します。これらの対策は 10月下旬頃までを目安に行いましょう。

## 感染症流行地域では、蚊に刺されないようにしましょう

- ・海外へ渡航する際には、渡航前に現地での流行状況を把握しましょう。もし蚊を媒介とする感染症の流行地域へ渡航される場合には、蚊に刺されないように万全な対策をしましょう。
- ・屋外の蚊が多くいる場所で活動する場合は、できるだけ肌を露出せず、虫よけ剤を使用するなど、蚊に刺されない対策をしましょう。

## 住まいの周囲に、蚊を増やさないようにしましょう

- ・蚊は、植木鉢の受け皿や屋外に放置された空き缶に溜まった雨水など、小さな水たまりで発生するので、日頃から住まいの周囲の水たまりを無くすように心がけましょう。



## 健康豆知識 第154回

### 『スマホ・タブレット・テレビなどの子供達への影響』

提供：桶川北本伊奈地区医師会

液晶から発するブルーライトについては過去に特集がありました。今回はデジタル機器を利用することでの子供達の心への影響についてお話しします。

一昔前のクリニック待合室では子供達が大声を出しながら走り回ったり、お母さんの膝に抱っこされて絵本を読んでもらったりしている光景が見られました。現在の待合室は、大多数の子供達がとても静かに順番を待っています。子供はスマホやタブレットなどに夢中になっているようです。診察の場面でスマホを取り上げられると、素直にあきらめる子供が多いのですが、切れたり大泣きする子供もいます。

一方的なメディア漬けの影響として、お母さんの話しかけが激減する、テレビの日本語とお母さんの日本語は違うので発語の時期が遅くなる、発音発声不明瞭、人の目を見て話さない、落ち着きがでない、姿勢態度がふらつきがでない、と考えます。

動画プログラムの中には、子供の発達を促進するものもありますが、乳幼児は健全な脳発達と適正な社会性、情緒、認知発達のために親と触れ合うことが必要です。青少年は十分な睡眠時間、身体活動、そしてメディアを使用しない時間が必要であることも明らかになっています。単に利用を制限するのではなく、親子間でメディアの内容や使用時間をきちんと決め、睡眠、身体運動、親子間の交流時間を取るようしましょう。

子供の機嫌やタイミングもあるとは思いますが、スマホを取り上げられて大泣きする場面を見ると親子間のルールの確認はとても重要であると考えます。