

「簡単に稼げる」という言葉に だまされないで！

A このようなブログ上の広告副業は、広告をクリックする人や商品を買ってくれる人が増えなければ利益は得られません。自分のブログへのアクセス数を増やすために、さまざまな工夫や労力が必要です。契約する前に業務の仕組みや、どのように利益が生じるかなどきちんと説明を受けましょう。業務の内容について十分な説明がない業者との契約などは絶対にしないことです。登録料などを支払ってしまうと、業者によっては返金に応じず多くは被害回復できません。「簡単にお金を稼げる」「高収入を得られる」という勧誘には十分注意しましょう。

消費生活の相談は消費生活センター

☎ fax 兼用 201133 (来庁相談要予約)

相談時間 平日午前9時～午後4時

教えて！ 消費生活

Q スマートフォンで「簡単な作業で稼げる」という広告を見てサイトに連絡した。商品広告を自分のブログに掲載する作業で月10万円くらい稼げるらしい。登録料が3万円必要と言われた。契約するか迷っている。



子育てstyle

子どもの熱中症予防

Q 生後5カ月の子どもがいます。だんだん暑くなってきたので、夏場の水分の取り方を教えてください。母乳のほかにイオン水などを与えた方がいいのでしょうか？

A 基本的には離乳食が始まっていない子どもの水分補給は、母乳やミルクのみで大丈夫ですが、乳児は汗をかきやすいので寝起き、外出後、お風呂後など小まめに授乳しましょう。嫌がらないようであればイオン水ではなく湯冷ましや麦茶を試してみてもいいかもしれません。水分が不足していると、尿の回数が減り色が濃くなります。さらに水分不足が進むと、熱中症になる恐れもあります。熱中症を疑う症状は顔が赤い・体が熱い・口の周りが乾燥するなど、さらに悪化するとぐったりする・意識の混濁・目の周りがくぼむなどの様子が見られます。乳児は言葉で体調の変化を伝えることができないので、周りの大人の観察が必要です。

また熱中症予防には外出時に直射日光を遮ることが大切です。熱中症に注意して、楽しく夏を迎えられるといいですね。

子ども救急相談 ☎ #8000

休日や夜間に子どもの体調変化について対処方法などの相談ができます。

【受付時間】月～土曜日/午後6時～翌朝午前8時
日曜日・祝日・年末年始/午前8時～翌朝午前8時



6月子どもカレンダー

問い合わせ：子ども課(☎402268) 会場：市保健センター

項目	期日・受付時間	対象年齢・内容
両親学級 ※要予約	2日(土) 午前9時20分～9時30分	沐浴・妊婦体験など (先着12組)
股関節検診	13日(水) 午後1時～1時45分	平成30年3月生まれ
4カ月児健康診査	26日(火) 午後1時～1時45分	平成30年2月生まれ
BCG・ブックスター ※要予約	12日(火) 午後1時～1時20分	平成29年12月生まれ
前期離乳食教室	1日(金) 午前10時～10時10分	平成29年12月生まれ
後期離乳食教室 ※要予約	4日(月) 午前10時～10時10分	平成29年9月生まれ
1歳児健康診査	20日(水) 午後1時～1時30分	平成29年6月生まれ ※フッ素塗布券配布
1歳6カ月児健康診査	28日(木) 午後1時～1時30分	平成28年11月生まれ
わくわく相談 (2歳児相談)	15日(金) 午前9時30分～9時40分	平成28年2月生まれ
3歳児健康診査	14日(木) 午後1時～1時30分	平成27年2月生まれ
5歳児健康診査	5日(火)・6日(水) 午前8時50分～9時	平成25年6月生まれ ※集団遊びがあります



睡眠の質を見直しましょう

福祉課 ☎ 2384

新しい職場や仲間、気候の変化に伴う春先から、体調不良を訴える人が増えてきます。ストレス状態にあると睡眠トラブルになる場合があります。心の病気が潜んでいることもありますので早めに対応することが大切です。心と体の健康を保つために、普段の睡眠を見直してみましょう。

睡眠トラブル

- 疲れているのに2週間以上よく眠れない日が続いている
- 寝付くのに30分以上かかる
- 夜中に何度も目が覚め、再び寝入るのに時間がかかる
- 普段より早く目が覚める
- 一晩眠っても疲労の回復感がない

快適な睡眠のために

- 適度な運動としつかり朝食を取りましょう
- 適度な運動は入眠を促し、しっかりと朝食を取ることは朝の目覚めを促します。「睡眠」と「目覚め」のリズムを作りましょう。
- ぐっすり眠れる環境づくりをしましょう
- 寝る直前までスマートフォンやパソコンを使っていると、脳がリラックスできません。1時間くらい前に入浴して体を温め、寝る前は部屋を薄暗くし温かいハーブティーを飲むなど、緊張をほぐすことで深い眠りを誘いましょう。
- 朝日を浴びましょう
- 朝起きたらカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。朝日を浴びることで、体内時計

心の健康は大丈夫？

不眠は本人も家族も気が付きやすい症状なので、心の病気の早期発見につながります。市のホームページ上にある「こころの体温計」では簡単に心の状態がチェックできます。不安や悩みを抱え込まず周囲の人や医療機関、専門機関、市役所などに相談してください。

相談窓口 ▼藤岡保健福祉事務所(☎21420)▼こころの健康センター(☎027・263・1156)▼福祉課

藤岡市健康増進計画・藤岡市食育推進計画「ふじおか健康21夢プラン」

健康でいきいきと心豊かに暮らせるまち 藤岡の実現

基本目標 ▶健康寿命の延伸▶生活習慣病の重症化予防▶環境の整備

6月の休日当番医

診療時間は午前9時～午後6時 歯科医院は午前9時～正午
※当番医は変更になる場合があります。連絡の上受診してください

日	医療機関		産婦人科	歯科
3日(日)	鬼石病院 鬼石・☎23121	星野医院 仲町・☎20116	田原内科クリニック 相生町・☎232552	遠藤歯科医院 2丁目・☎240013
10日(日)	くすの木病院 旭町・☎243111		中田医院 宮本町・☎240385	魚津歯科医院 上大塚・☎240676
17日(日)	藤岡こどもクリニック 小林・☎240024	原内科クリニック 下戸塚・☎242255	中島整形外科クリニック 芦田町・☎241777	藤岡総合病院 中栗須・☎223311
24日(日)	篠塚病院 篠塚・☎239261	よしだ内科クリニック 白石・☎248958	栗原胃腸科外科医院 神田・☎242299	江原歯科クリニック 高崎市吉井町・☎027・387・1837
				大竹歯科医院 6丁目・☎240297