



熱中症に 気をつけよう！

熱中症とは…

高温下で体温の調整機能がうまく働かなくなり、体内の水分や塩分のバランスが崩れて起こる状態の総称です。暑い日の労働や運動で発生しますが、最近は日常生活での発生も増えています。体温調節機能が低下している高齢者や、まだ未熟な小児・幼児は成人よりも熱中症のリスクが高く注意が必要です。

熱中症は重くなると生命へ危険が及ぶこともある病気ではありますが、適切な予防法を知っていれば、防ぐことができます。

「ちょっと体調が悪い、
気持ち悪い」は危険信号！

★こんな症状のときは要注意★

- めまいや頭痛、吐き気、
倦怠感けんたいかん
- 意識障害やけいれん、
手足が動きにくいそうはく
- 血圧低下、顔面蒼白
- 高体温など



●熱中症を予防するには

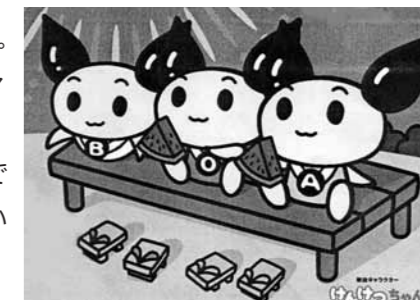
- 暑さを避けましょう
屋外では帽子や日傘など暑さを避ける工夫を。
- 服装を工夫しましょう
通気性の良い、汗を吸収してくれる素材の服や下着などを選ぶ工夫を。
- こまめに水分をとりましょう
暑いときは、のどが渇いてなくても水分をとることが大切です。
- 集団活動の場ではお互いに配慮しましょう
集団で活動する場合は暑い場所での作業や運動はなるべく短時間にしたり、こまめな休憩や水分補給など、お互いの配慮や注意も必要です。

保健 だより

保健福祉課 保健係 TEL (585) 2783 E-mail:hoken@town.kunimi.fukushima.jp

7月は「愛の血液助け合い運動」月間です

献血のおかげでたくさんの命が救われています。献血者数が特に減少するこの季節、幅広い方々からの献血へのご協力をお願いします。次回の国見町の献血の日は、9月25日（金）です。場所、時間については8月号でお知らせいたします。



*** 乳児健診 ***

該当児	実施日	受付時間	会場
・3か月児（平成21年5月生まれ） ・9か月児（平成20年11月生まれ）	9月24日（木）	午後1時15分～ 午後1時45分	観月台文化センター 第1和室

【健診内容】医師の指導、身長・体重測定、調乳、離乳、予防接種などについて
《持参するもの》母子健康手帳を忘れずに！

*** 1歳6カ月児健診 ***

該当児	実施日	受付時間	会場
平成19年12月16日～ 平成20年3月20日生まれの幼児	9月17日（木）	午後1時30分～午後2時	観月台文化センター 大研修室

【健診内容】内科と歯科の医師の診察、歯科衛生士による歯みがき指導、生活保健指導、身長・体重測定を行います。臨床心理士による相談・指導…子育てに関する不安や悩み等、お気軽にご相談ください。栄養指導（おやつを試食）もあります。
《持参するもの》
※母子健康手帳と1歳6カ月児健康診査票（必要事項を記入してください）を忘れずに！

*** ニコニコ相談会 ***

平成21年4月から一部内容を変更しています。新たに妊婦さんの相談も受け付けます。また、子育て支援センターの「子育てひろば（親子自由遊び等）」と一緒に開催いたします。会場を確認の上お越しください。

対象者	実施日	実施時間	会場
国見町在住の妊婦 国見町在住の乳幼児及びその保護者	9月3日（木）	午前10時～ 午前11時30分	子育て支援センター （藤田保育所内）

【実施内容】身体計測、栄養相談、子育て相談等について保健師、栄養士がお待ちしております。
《持参するもの》母子健康手帳、お子さんの飲み物（水筒にいれて）を忘れずに！
《申し込み方法》前日まで保健福祉課または藤田保育所（☎585-2374）に電話でお申し込みください。

「心の健康相談」のお知らせ

県北保健福祉事務所では、職場や地域社会・家庭の中でのストレス等の影響で、心の悩みを抱えている方が、専門の医師に相談する場として「心の健康相談」を実施しています。お気軽にご相談ください。

日程：7月24日（金）、8月27日（木）、9月30日（水） 13時30分～15時30分

場所：県北保健福祉事務所

申込み方法：予約制です。前日までに電話でお申し込みください。

申込み、問合せ：県北保健福祉事務所 健康福祉部 障がい者支援チーム ☎534-4300

町では、食生活推進員の皆さんと栄養士が出向いて、各保育所の子どもたちを対象に食育教室を開催しています。6月29日、7月1日に下記の保育所で行われました。



〔7月1日（水）藤田保育所〕

- ◆テーマ 食事のマナーについて知ろう。
- ◆目的 食器の置き方、箸の正しい持ち方、三角食べ（ご飯→おかず→お汁を順番に食べていく食べ方）について学び、家庭でも上手にできるようになる。



〔6月29日（月）大木戸季節保育所〕

- ◆テーマ 旬の食べ物について知ろう。
- ◆目的 1年中色々な食材が出回り、旬の食材がなかなか分かりにくくなっている。食育を通じて旬の食材を知り、旬のものには栄養があることを学ぶ。また、食材を目の前で切って見せ中の様子を観察する。

食育だより