

# 保健だより

保健相談センターへ

お越してください

## 今月のげんきちゃん



かな  
長島 寛奈ちゃん (H24.11.15 生) と  
お母さんの景子さん (中野町)

催し物名	と き		対 象	問い合わせ先
妊産婦・乳幼児 健康相談	8月20日(火)	9:30 ~ 12:00 (受付 9:30 ~ 10:30)	妊産婦・ 乳幼児と 保護者	子育て健康推進課 ☎ 47-1042 ※母子健康手帳を持参
離乳食講習会	7月9日(火)	10:00 ~ 11:00	9カ月～ 1歳6カ月児 と保護者	子育て健康推進課 ☎ 47-1042 ※母子健康手帳を持参
	8月20日(火)		5カ月～ 8カ月児 と保護者	
カウンセリング	7月17日(水)	14:00 ~ 16:00	市 民	子育て健康推進課 ☎ 47-1043 ※予約制

### 6カ月児健康診査

- ▶ 7月24日(水) 12:45、13:15  
平成24年12月生まれの乳児
- ▶ 8月7日(水) 12:45、13:15  
平成25年1月生まれの乳児

### 1歳6カ月児健康診査

- ▶ 7月11日(木) 12:50、13:15、13:40  
平成23年12月生まれの幼児
- ▶ 8月8日(木) 12:50、13:15、13:40  
平成24年1月生まれの幼児

### 3歳児健康診査

- ▶ 7月25日(木) 12:50、13:15、13:40  
平成22年6月生まれの幼児
- ▶ 8月22日(木) 12:50、13:15、13:40  
平成22年7月生まれの幼児

## 保健師の

## ちょっと一言



### 熱中症にご注意を！

熱中症は気温などの環境条件だけでなく人間の体調や暑さへの不慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。急に暑くなった日や、活動の初日などは特に注意が必要です。人間の体は暑い環境での運動や作業を始めてから3、4日経たないと、体温調節が上手に

できません。急に暑くなった日や、久しぶりに暑い環境で活動した時は、熱中症で倒れる人が多くなっています。熱中症の40%は室内で発生し、夜間の発症も起きています。

#### ◎熱中症の予防法

- ◇外出時は日傘や帽子で日差しを避け、通気性のよい、涼しい服装を選びましょう。
- ◇喉の渇きを感じなくても、水分をこまめにとりましょう。
- ◇エアコンや扇風機、すだれ等を上手に使い、室温が上がらないようにしましょう。
- ◇長時間の活動は続けず、こまめに休息をとりましょう。

#### ▶問い合わせ先

子育て健康推進課 (☎ 47-1043)