

今日からはじめる 健康づくり 28

【熱中症に注意しましょう】

【熱中症とは】

体内の水分や塩分などのバランスが崩れたり(脱水)、体温調節機能が低下するなどして起こる身体の障がいの総称です。めまいや吐き気、だるさなどの症状があり、最悪の場合、死に至る恐れもあります。

【高齢者は要注意】

熱中症患者の4割は高齢者(65歳以上)です。

高齢になると暑さを感じにくく、体内の水分量が不足がちになり、汗をかかなくなることから注意が必要になります。

【熱中症予防の方法】

★こまめに水分をとりましょう

飲んだ水分が体に吸収されるには時間がかかるので、のどが渇く前にコップ1杯(200cc程度)の量を2~3時間おきにとりましょう。

スポーツドリンク、番茶や水に梅干を入れた飲み物など、塩分が少し入ったものがおすすめです。(病気で、水分や塩分摂取量に制限のある人は主治医と相談してください)



★食事をしっかりとって体調をととのえましょう

食欲不振から体力が落ちると熱中症にかかりやすくなります。たんぱく質やビタミンを多く含む食品をバランスよくとりましょう。

★服装を工夫しましょう

風通しがよく、汗が乾きやすい綿や麻の素材のものを選びましょう。帽子や日傘なども利用しましょう。

★エアコンを上手に使いましょう

部屋の温度は28度より低く、湿度は70%以下になるようにしましょう。

問合せ 健康推進課

めざせ!骨・美人

平成25年度骨粗しょう症予防教室

骨量は20歳代でピークに達し、40歳代以降はゆるやかに減少していきます。食事や運動習慣などを見直し、現在の骨量を保つため、楽しく学習しましょう。

第1回 「バランス年齢&健脚度チェックで骨折危険度を知ろう」

日時 7月22日(月) 午前9時30分~11時30分

場所 母子健康センター2階

講師 千秋 智恵子さん(健康運動指導士)、市作業療法士、保健師

第2回 「転ばない体づくり~骨だけでなく、体型も美人に~」

日時 7月26日(金) 午前9時30分~11時30分

場所 母子健康センター2階

講師 千秋 智恵子さん(健康運動指導士)

第3回 「骨美人になるための食生活」

日時 7月30日(火) 午前9時30分~11時30分

場所 市文化センター3階 会議室3

講師 市管理栄養士

【各回共通事項】

受付は開始30分前です。

定員 30人(男女年齢不問、先着順)

持ち物 筆記用具、健康手帳(お持ちの人)、お茶

※第1回、2回に参加される人は、タオル、上靴、運動できる服装

申込み・問合せ 7月12日(金)までに電話で健康推進課へ



●子育て支援センター「あいあいポケット」(男山指月3-11 指月児童センター内/☎983-8747)

●第二子育て支援センター「そよかぜ」(八幡三反長10 南ヶ丘第二保育園内/☎981-5009)

【子育て相談】
子育てについての悩みや困ったことなど、気軽にご相談ください。
月曜~金曜日(祝日除く)午前9時~正午、午後1時~4時

【常時開設】
市内在住の妊婦さん、および就学前のお子さんとその家庭を対象に、親子で遊ぶ場、子育て相談、育児の情報交換の場を無料で提供しています。

▶開設日=月曜日~金曜日(両支援センター)および第2土曜日(子育て支援センター「あいあいポケット」のみ)

▶利用時間=午前9時~正午、午後1時~4時

▶休館日=祝日および年末年始(12月29日~1月3日)

※山城中部に暴風警報が発令されている場合は休館となります。

【サロン】 子育てについて、お母さん同士で気軽におしゃべりしましょう。時間は☆は、午前10時~11時15分、★は、午後2時~3時15分。
くひよこサロン>

▶11日(木) ☆子育て支援センター
対象 妊婦さんと生後2カ月から6カ月の親子

<あいあいサロン>
▶4日(木) ★子育て支援センター

対象 妊婦さんと生後2カ月から1歳半の親子
<そよかぜサロン>

▶16日(火) ☆第二子育て支援センター

対象 妊婦さんとおおむね生後2カ月から1歳半の親子
※重複参加可能です。

【あそびの広場】 妊婦さんと1歳半から就学前までの親子が対象。時間は午前10時~11時30分。下記から1カ所を選び、お越しください。

▶3日(水) 橋本児童センター▶12日(金)竹園児童センター▶17日(水)美濃山コミュニティセンター

【ままくらぶ】 親子で遊び、親同

● 保育園の開放日

※育児相談もしています。

南ヶ丘保育園(☎981-3125) …▶4日(木)七夕飾りを作ろう▶26日(金)園庭開放

南ヶ丘第二保育園(☎982-3330) …▶8日(月)園庭開放▶12日(金)水遊びをしよう

みその保育園(☎981-8101) …▶18日(木)水遊びをしよう▶30日(火)園庭開放

みやこ保育園(☎981-2511) …▶16日(火)水遊びをしよう▶23日(火)園庭開放

わかたけ保育園(☎983-1313) …▶10日(水)水遊びをしよう▶16日(火)園庭開放

八幡保育園(☎981-7491) …▶12日(金)プール遊び

西遊寺保育園(☎981-4837) …▶30日(火)園庭開放

山鳩保育園(☎981-0982) …▶17日(水)水遊び、お楽しみタイム

男山保育園(☎982-0701) …▶6日(土)園庭開放

ぶどうの木保育園(☎982-9013) …▶毎週木曜日園庭開放(雨天中止)

士で交流しましょう。子育て相談もできます。

開設日時 毎週月曜日~金曜日の午前9時30分~11時30分(祝日を除く)、美濃山小学校内放課後児童健全育成施設

※小学校の長期休校や短縮授業など、施設運営中は閉鎖しています。開設日は第二子育て支援センターまで問い合わせてください。

【お話の出前】 就学前のお子さんを対象に、絵本の読み聞かせなどをします。子育て相談もできます。▶23日(火)午前10時~11時15分、男山公民館

【赤ちゃんの広場】 妊婦さんとお

おおむね生後2カ月から1歳半くらいの親子が対象。赤ちゃんと一緒に手遊びやふれあい遊びをしましょう。時間は午前10時~11時15分。保育園で行う赤ちゃんの広場は各保育園へ事前に申し込みを、それ以外の場所は直接会場までお越しください。(保育園から1カ所、公民館・コミセンから1カ所選んで参加してください)

▶2日(火)南ヶ丘第二保育園、わかたけ保育園▶5日(金)みその保育園、竹園児童センター▶8日(月)みやこ保育園▶10日(水)くすのき保育園、橋本児童センター▶12日(金)南ヶ丘保育園▶19日(金)美濃山コミュニティセンター▶25日(木)美濃山グリーンタウン集会所

くすのき保育園(☎983-1200) …▶17日(水)ジャム作り、水遊び

山鳩第二保育園(☎981-0700) …▶12日(金)園庭開放▶17日(水)フルーツポンチ

※時間は午前10時~11時30分。※申込不要。直接、園にお越しください。できるだけ歩いてお越しください。

● 幼稚園の開放日

八幡幼稚園(☎981-0180) …▶12日(金)園庭開放

八幡第二幼稚園(☎981-6950) …▶5日(金)夏祭り▶11日(木)園庭開放▶24日(水)△水遊びをしよう

八幡第三幼稚園(☎982-8566) …▶23日(火)△、25日(木)△水遊びをしよう

八幡第四幼稚園(☎982-2447) …▶3日(水)○サマー親子ランド▶25日(木)△園庭開放

橋本幼稚園(☎982-0607) …▶3日(水)七夕飾りをつくろう▶12日(金)園庭開放

早苗幼稚園(☎981-2268) …▶3日(水)★、17日(水)★いっしょにあそぼう GO!GO!キッズ!

なるみ幼稚園(☎982-3368) …▶3日(水)★「なるみにおいでよ!ともだちつくろう!」

※時間は午前10時~11時30分(○は午前9時30分~11時30分、△は午前10時~11時、★は午前10時30分~正午)。※申込不要。直接、園にお越しください。

● こども園の開放日

有都こども園(☎981-0873) …▶16日(火)園開放(水遊びをしよう)

※時間は午前10時~11時30分。※申込不要。直接、園にお越しください。▶2日(火)、9日(火)、23日(火)、30日(火)午前・午後園庭開放(各5組予約制)

▶毎週月曜日の午前・午後に育児相談(各1組予約制)

【赤ちゃんの広場】
▶5日(金)ホールで遊びます※時間は午前10時~11時15分▶12日(金)、19日(金)、26日(金)午前・午後各5組予約制
※時間はいずれも午前は、10時~正午、午後は、1時~4時。