

●7月は「熱中症予防強化月間」です●

今年は4月から20度を超える日があり、今年の夏は平年を上回る気温になることが予想されています。気温や湿度の上昇とともに、注意しなければならないのが、「熱中症」です。

気温や湿度が高い場所にいるうちに体の調子が悪くなってしまうことを「熱中症」と言います。屋外だけでなく、屋内や夜でも風通しの悪い部屋にいる場合には、熱中症の危険があります。

《主な症状と対処方法》

- 軽 度→めまい・立ちくらみ・大量のあせ・筋肉痛
対処法→**体を冷やす・水分と塩分補給**
- 中等度→頭痛・吐き気・体のだるさ・集中力や判断力の低下
対処法→**軽度のときと同様、その他に衣類を緩める**
- 重 症→まっすぐ歩けない・呼びかけに対し返事がおかしい・高体温・けいれん・意識がない
対処法→**直ちに病院に受診・救急車を要請する**

《予防方法》

◎暑さを避ける

涼しい服装をしたり、暑い日や時間帯の外出を避ける。屋内でもエアコン等を使用し、温度調節をしましょう。急に熱くなった日は要注意!!

◎こまめな水分補給

のどが渇く前に水分補給をしましょう。汗をかいたときは、塩分補給も忘れずに!! 特に乳幼児や高齢者はのどの渇きを感じにくいため、時間を決めて水分補給をするようにしましょう。



◆暑い日が続くと、食欲が低下したり、冷たい物・さっぱりしたものを食べたくなりますが、食事を摂らなかつたり、偏った食事をしていると体調が悪くなり熱中症の危険も高くなります。日頃から体調管理を行い、体調が悪いときには無理せず休養しましょう。

【健診結果説明会のお知らせ】

◆下記日程にて、健診結果をお返しします。

*参加できなかった方には、後日結果を郵送します。

日 程 7月11日(木)
対象者 6月7・14・15日に住民健診を受診された方
会 場 ●老部 ふるさと館
及 び ① 9:30~10:00, ②10:30~11:00
時 間 ●白糠 いさりび館
①13:30~14:00, ②14:30~15:00



日 程 8月1日(木)
対象者 6月27・29日に住民健診を受診された方
会 場 ●尻屋 水神の郷
及 び 9:30~10:30
時 間 ●岩屋 岩屋避難施設
11:00~11:45
●尻労 尻労共有会館
13:30~14:15
●保健福祉センター
15:00~16:00



【東通村診療所個別健診についてのお知らせ】

●広報ひがしどおり4月号でもお知らせしましたが、諸事情により東通村診療所での個別健診は、**20~39歳の基本健診、40歳以上の国保・後期高齢者医療制度加入者の特定健診のみ**となりました。がん検診を希望される方は、集団健診を受診するようお願いいたします。

●東通村診療所での個別健診を希望される場合は、**健康福祉課(0175-28-5800)**へお問い合わせください。

保健師・管理栄養士からの集団指導の他、個別相談も行っていますので、ぜひご参加ください。



7月号

すまいる通信

発行: こども園ひがしどおり 地域子育て支援センター
MOCO MOCOクラブ ☎ 31-0201 担当 加藤・竹村

7月の日程表(予定)

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1 七ツ製作 午前各5組	2 七ツ製作 午前各5組	3 MOCOシアター 13:15~15:45	4 こども園うんどうかい リハーサル	5 こども園うんどうかい リハーサル	6 こども園うんどうかい	
7	8 MOCOシアター 9:30~12:00	9 MOCO MOCO クラブ開放	10 MOCO MOCO クラブ開放	11 風鈴製作 午前各5組	12 風鈴製作 午前各5組	13 MOCO MOCOクラブ 9:30~12:00
14	15 海の日	16 ハローベビーサークル・0歳児集まれ! 午前5組	17 MOCOシアター 9:30~12:00	18 子育て教室 午前10組	19 MOCO MOCO クラブ開放	20 MOCO MOCOクラブ 9:30~12:00
21	22 ブルーベリー狩り 午前10組	23 MOCO MOCO クラブ開放	24 おはなし広場・測定日 午前各5組	25 おはなし広場・測定日 午前各5組	26 MOCOシアター 9:30~12:00	27 MOCO MOCOクラブ 9:30~12:00
28	29 MOCO MOCO クラブ開放	30 MOCO MOCO クラブ開放	31 MOCOシアター 9:30~12:00			

MOCOMOCO クラブの様子♪

6月5日(水)
保健師さんによる
「虫歯予防教室」が行われました★



真剣な様子で話を聞いているママたち...☆

- 子育て親子の交流の場です。未就園児までのお子様のご利用ができます。広いスペースがあるのでのびのびと遊ぶことができます。初めてのご利用大歓迎!お気軽にお問合せください!
- MOCOMOCO クラブ開放
「9:30~12:00」「13:15~15:45」の開放です。予約なしで上記時間帯常利用できます。
- ハローベビーサークル・0歳児集まれ!
妊婦さん、0歳児のお子様を対象です。ゆったりと過ごしましょう★
- 各種イベントは予約が必要となります。
- 予定が急に変更となることがあります。

来園の前には必ずこども園ホームページの「すまいる通信」をご確認ください。
【問い合わせ先】 ☎0175-31-0201 担当:加藤