

◎熱中症を予防しよう！

熱中症の発生は7～8月がピークです。熱中症の予防には、「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です。特に、熱中症にかかりやすい高齢者や子どもは、周囲が協力して注意深く見守ることが大切です。熱中症を正しく理解し、予防に努めましょう。

☀️熱中症の予防法

①水分・塩分補給

○のどの乾きを感じなくても、こまめに水分・塩分(スポーツ飲料など)を補給する。

②熱中症になりにくい室内環境

○扇風機やエアコンを使って温度調整をする。

※我慢をしてエアコンを使わないと体調を崩すことがあります。

○こまめに室温確認をし、換気や遮光カーテン、すだれ、打ち水などをして室温が上がりにくい環境を作る。

③体調に合わせた取組み

○体温調整が十分でない高齢者や子どもを中心に、体温測定を心がける。

○通気性の良い、吸湿・速乾の衣類を着用する。

○保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷却する。

④外出時の準備

○日傘や帽子の着用をする。

○日かげに入り、こまめに休憩をする。

☀️熱中症になった時の処置

涼しい場所へ避難させる → 衣服を脱がせ、体を冷やす → 水分・塩分を補給する

※自力で水を飲めない、意識がない場合は、すぐに医療機関へ搬送しましょう。

【乳児健康診査】

(母子健康手帳・乳児健康診査票持参)

お子さんが順調に成長しているかを確認するために、必ず健診を受けましょう。

●対象 生後1・3・7か月児

※各医療機関にお問い合わせのうえ、受診してください。

【1歳6か月児健康診査】

(母子健康手帳・健康診査票持参)

■小野田保健センター

○とき 7月 8日(金) 13:00～14:00

■保健センター

○とき 8月 3日(水) 13:00～14:00

【3歳6か月児健康診査】

(母子健康手帳・健康診査票・尿持参)

■小野田保健センター

○とき 7月 22日(金) 13:00～14:00

【マタニティスクール】


妊娠、出産、育児についての不安を和らげてもらうため、マタニティスクールを開催しています。男性にもできる沐浴の実習や調理実習、新生児についての講話などが体験できます。初めての出産の方にはお勧めです。ママと一緒にパパも参加してみませんか。

●対象 妊婦とその夫(7日・14日)、妊婦(22日)

●とき 8月 7日(日) 9:30～12:00

8月 14日(日) 9:30～13:00

8月 22日(月) 9:30～11:30

●ところ・申込先 保健センター 

※1週間前までに申し込んでください。

【すくすくベビーサークル】

●対象 0歳～1歳3か月児の母親

■保健センター

○とき 7月 14日(木) 10:00～11:30

○テーマ とんとんずもう

■小野田保健センター

○とき 7月 21日(木) 10:00～11:30

○テーマ 風ぐるま