



熱中症にご注意を！～こまめな水分補給を忘れずに～

●熱中症とは？

「熱中症」とは、高温多湿な環境下で、発汗による体温調整などがうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を差します。症状としては、めまいやこむら返り、大量の汗などがあり、症状が進むと頭痛や吐き気、倦怠感^{けんたい}などが現れることがあります。

熱中症は炎天下だけでなく、室内や夜間でも発症します。気温や湿度が高い環境では、誰にでも起こり得るため注意が必要です。

●のどが渇く前に水分補給を

熱中症予防に重要なのが水分補給です。暑い時期は気づかないうちに汗をかき、体内の水分が失われます。のどが渇く前にこまめに水分をとみましょう。

・水分補給のポイント

- ①室内にいる場合でも1日あたり1.2リットル（コップ6杯分程度）を目安に水分を補給しましょう。
- ②経口補水液やスポーツドリンクは一度に大量にとらず、麦茶や水と交互にこまめにとるようにしましょう。

●子どもや高齢者は特に注意！

・子どもは体温調節機能が十分発達していないこと、身長が低い^{けい}ため地面の照り返しの影響を受けやすいことな

どから熱中症にかかりやすいと言われています。また、高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくくなるため、注意が必要です。室内にいるときもエアコンや扇風機を上手に活用して熱中症を予防しましょう。

●熱中症かな…と思ったら、応急処置を

- ① 風通しの良い日陰や冷房の効いた場所へ移動
- ② 衣服をゆるめて楽な姿勢に
- ③ 首・わきの下・足の付け根を冷やす
- ④ 水分と塩分を補給（意識がない場合は無理に飲ませない）

応急処置をしても症状が良くならない、意識がない、自力で水分摂取ができない場合などは、すぐに医療機関を受診しましょう。

●熱中症警戒アラートについて

熱中症の危険が特に高いと予想される日に、環境省と気象庁が発表する注意情報です。アラートが出た日は、外出は控え、冷房の使用やこまめな水分補給を心がけましょう。体調の変化に気をつけ、異変を感じた場合は、無理せずゆっくりとお過ごしください。

●お問い合わせ先

町健康推進課（町総合保健福祉センター内）
☎096-235-8711

Fitness

甲佐町フィットネスセンター

「赤ちゃん和妈妈のリラックスヨガ」

赤ちゃんと一緒にリラックスしながら、ママとの姿勢を整える時間を過ごしましょう。毎月第4土曜日に開催される「赤ちゃん和妈妈のリラックスヨガ」は、乳幼児親子（0歳～3歳）を対象にした、楽しく穏やかなヨガの時間です。産後の日々、気分転換をしてみませんか？

●実施予定日

7月26日（土） 11：45～12：30
8月23日（土） 11：45～12：30
9月27日（土） 11：45～12：30

●参加費

無料

●講師（ヨガインストラクター）

錦戸りか先生

●内容

「片側だけの抱っこ」「前かがみの姿勢」「腰を反らした抱っこ」など、産後のママが気になるポイントを、ヨガを通じて改善し、快適な育児ライフをサポートします！

●定員 10組（先着順）

●お問い合わせ先

甲佐町フィットネスセンター
（町総合保健福祉センター内）
☎096-235-8712

今月の講師



錦戸里佳

（資格：全米ヨガアライアンス RYT200NY）



▲ヨガで姿勢を改善して、快適な育児ライフにしましょう

スマイル

わが家の「笑顔」を紹介します

赤ちゃんの笑顔 募集中！

未就学児のお子さんの
笑顔を広報紙に掲載しませんか？
応募期限は毎月7日まで。
ご応募お待ちしております

受付はこちらからです▶

■お問い合わせ先

町企画課

☎096-234-1115



広報 こうさ ちゃん（2歳）
お父さんの名前
お母さんの名前（〇〇区）
2歳になりました！
みーんな大好きだよ！

今回はご応募がありませんでした。

見本のように、お子さんの写真と
メッセージを掲載します☆

引き続き、みなさんからの
ご応募をお待ちしています！

7月・8月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

＋4か月児健診

7月17日（木） 午前10時

8月28日（木） 午前10時

＋7か月児健診

7月17日（木） 午前9時30分

8月28日（木） 午前9時30分

＋11か月児健診

7月17日（木） 午前9時

8月28日（木） 午前9時

＋1歳6か月児健診

7月8日（火） 午後1時

＋すくすく2歳児子育て相談

8月29日（金） 午前9時20分

＋3歳児健診

7月8日（火） 午後1時10分

※健診などの日時に変更となる場合があります。

対象の方に個別にお送りする通知を必ずご確認ください。

● 7月の子育て支援カレンダー

●甲佐町子育て支援センター

2日（水）	身体測定（身長・体重）
4日（金）	お散歩
7日（月）	七夕飾りつけ
9日（水）	シャボン玉遊び
11日（金）	お人形遊び
14日（月）	砂場遊び
16日（水）	おやつ作り（要予約）
18日（金）	水鉄砲を作ろう
23日（水）	水遊び
25日（金）	園庭遊び
28日（月）	製作
30日（水）	水遊び

育児相談（電話・面接） 月～金曜日 午前9時30分～午後4時

体験保育 月・水・金曜日 午前9時30分～正午

●休日当番医

月 日	当番医	電話番号
7月6日	荒 瀬 病 院	096-234-1161
7月13日	谷 田 病 院	096-234-1248
7月20日	甲佐眼科クリニック	096-235-5600
7月27日	谷 田 病 院	096-234-1248

●休日当番薬局

月 日	当番医	電話番号
7月6日	三 恵 薬 局	096-234-3678
7月13日	コ ー セ イ 薬 局	096-234-1491
7月20日	甲 佐 薬 局	096-234-3876
7月27日	コ ー セ イ 薬 局	096-234-1491

●日程は変更になる場合があります。最新情報は町公式ウェブサイトなどをご確認ください