

保健センターだより

問い合わせ先 保健福祉課健康推進係 (32)2554



保健師
春原 奈美さん

夏の脳梗塞予防は 上手な水分補給で

脳梗塞は、脳に栄養や酸素を運ぶ血管が詰まって
しまうことで起こる病気です。血圧が上昇しやす
い冬に多いというイメージがある方も多いと思いま
すが、実は夏の方が多い病気なのです。脳梗塞が夏
に多い理由と対策を知って、夏を元気に乗り切りま
しょう。

脳梗塞が夏に多い理由

主な原因とされるのが脱水症状です。夏は汗をか
くため、気づかないうちに体内の水分が不足しがち
で、血液がドロドロして流れが悪くなることで血
が凝り、血管が詰まりやすくなるのです。

脳梗塞の症状

代表的な症状は半身まひや感覚障害、めまい、ろ
れつが回らないなどですが、詰まった場所や大き
さによってさまざまな症状があり、重症な場合は命
にかかわったり、重度の後遺症が残る場合があります。

こんな時はすぐ受診を

次のような症状は、脳梗塞の前ぶれの可能性があ
ります。そのまま放置すると脳梗塞が起こる可能
性がありますので、救急車を呼ぶなどすぐに受診し
ましょう。

- 片方の手足に力が入らない
- 顔を含む、身体の半分に力が入らない
- ろれつが回らない、言葉が出てこない
- 重いめまい、激しい頭痛
- 物が二重に見える、ふらつき、歩けない

夏の脳梗塞を予防するには

血液をドロドロにしないことが夏の脳梗塞予防で
最も大切です。脱水状態にならないよう汗をかいた
ときはもちろん、汗をかいていないときでもこま
めに水分を補給しましょう。特に次のようなときに
意識して水分を取りましょう。



- 朝起きてすぐ
- 外に出かける前
- 運動中
- 入浴の前後
- 就寝前

Kids generation

10ヵ月健診時に撮影した写真を2ヵ月に分けて、紹介しています。



東原児童館
8月24日(火)
《幼児体操》
マットでゴロゴロしたり、
ジャンプしたりして、親子で
楽しく体を動かしましょう。
年齢に合わせた動きをするの
で0歳児でも大丈夫です。
8月31日(火)
《絵本なるに屋》
本屋さんのなるに屋さん
読み聞かせやおすすすめの絵本
を紹介していただきます。ど

8月の行事予定



子どもたちが遊び、親たちも楽しめる
そんな交流の場があります。
親子で手をつないでぜひ遊びに来てください。
※「ひだまりっこ」は、町内にお住まいの0歳児から就園前までのお子さま
と保護者の方を対象に実施しています。お気軽にご参加ください。
時間 午前10時30分～(詳細はお問い合わせください。)

大林児童館

8月23日(月)
《リズムあそび》
ピアノの音を聴きながら親
子で一緒に楽しみましょう。
8月26日(木)
《お話の会(図書館より)》
図書館の方が読み聞かせに
きてくれます。楽しい手遊び
や絵本を親子で楽しみましょ
う。
※詳細は各児童館へお問い合わせ
させていただきます。

先生の 今月のひまわり

今回は東原児童館の
清水 智子先生です

町の児童館には、2つの顔
があります。1つは、未就園
児の乳幼児さんたちと、その
お父さん・お母さんたちの居
場所としての顔。平日の午前
中は「ひだまりっこ」として
児童館が用意した活動をした
り、自由に来館して遊んだり、
異年齢の子どもたちが混

おしゃべりしたりしていた
いています。
もう1つは、児童クラブと
しての顔。児童クラブに登録
している小学生は、学校が終
わるとランドセルを背負った
まま児童館へ直行します。「た
だいま」「おかえり」と元
気よく挨拶をすませると、出
迎えた館長先生に一人ひとり
検温してもらい、マスクをつ
け直して館内に入ります。石
鹸で手洗いをし、荷物を置
いて、まずは宿題に取りかか
ります。低学年には自分のロッ
カーが決められています。高
学年になると利用する日が
減ってくるので、共用のロッ
カーを使います。東原児童館
は限られたスペースで生活し
ており、体を動かす遊びは学
年ごとに時間配分がされてい
ます。遊びは宿題を終えてか
ら、というのが原則ですが、
間に合わなくても一コマだけ
は遊んでもいいという優しい
ルールがあるので、子どもた
ちも毎日、一番好きな遊びだ
けは逃さず参加できているよ
うです。



ざって生活するので、上の学
年の子が下の学年の子の宿題
をそれとなく見てあげていた
り、遊び方を教えていたりい
るのを目にすることがありま
す。意外な子が面倒見のいい
姿を見せたり、素っ気なかつ
たり、日にもよるので興味深
いです。
子どもたちは新しいもの好
きで、事務室にあるお披露目
前のおもちゃなどを目ざとく
見つけては大騒ぎしています。
そうかと思えば、古くなって
きたからと入れ替えたもの
より、手になじんだよれよれ
の花札を好んで使ったり、ポ
ロポロになったすごろくを
いつまでも楽しんでいたりし
て、不思議です。お迎えの方
がいらしても、遊んだものは
きちんと片付けて帰るのも大
切なルールです。以前はお家
の方に館内に入っていたとい
てお子さんを探してもらえた
のですが、今は玄関でお待ち
いただくので、なるべく状況
をお話するように心掛けて
はいるものの、かなりお待ち
せしてしまうことがあります。
笑顔で帰り支度を待ってくだ
さっているお家の方のご理解
とご協力に、職員一同、いつ
も感謝しています。

問い合わせ先

- 東原児童館
(32)5769
- 大林児童館
(32)0154

