

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

熱中症を予防しよう

熱中症は、梅雨明けの蒸し暑い日などこれからの季節が発生のピークとなっています。

熱中症ってどんな病気？

熱中症とは、暑い環境で体温の調節ができなくなった状態で、場合によっては死亡することもあります。

熱中症の症状には、めまい、こむら返り(手足の筋肉がつる、筋肉の痙攣)、頭痛や吐き気、嘔吐、倦怠感、重症になると呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない、いつもと様子が違う、意識がないなどがあります。

熱中症の予防のために

①暑さを避けよう！

外出時は、日傘や帽子などで直射日光を避けましょう。室内でもブラインドなどで直射日光を防ぎ、エアコンや扇風機で室温や湿度を適度に下げましょう。



②こまめに水分・塩分補給を！

室内・室外でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分・塩分を補給しましょう。

③暑さに負けない体づくりを！

バランスの良い食事や十分な睡眠、適度な運動など体調管理を行い、熱中症にかかりにくい体づくりを心掛けましょう。

子ども、高齢の方は特に熱中症に注意してください

子どもは、体温調節機能が未熟で熱をうまく発散できません。また、脱水症状を起こしやすく、わずかな時間で症状が悪化していきます。高齢の方は暑さや水分不足に対する感覚機能、体温調節機能が低下しているため、重症化するリスクが高まります。

熱中症のリスクが高い方には、夜間を含むエアコンの使用やこまめな水分補給など、身近な方から声をかけるようにしましょう。

<熱中症が疑われる人を見かけたら>

- ①涼しい場所へ
- ②からだを冷やす
- ③水分補給をする

※自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。



Kids generation

おいでよ児童館へ!

子育て中のお母さん、お父さんへ

どちらの児童館も
楽しいイベントがいっぱい!
ぜひ遊びに来てくださいね♪

● **ひだまりっこ7月の予定** ひだまりっこがないときも自由にお越しください! ※「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。

月(大林児童館)	火(東原児童館)	水	木(大林児童館)	金(東原児童館)
		1日	2日 リズム遊び	3日 水遊び・ボールすくい
6日	7日 夏の日の音楽会	8日	9日 合同ひだまりっこ シャボン玉&ボール遊び (B&G海洋センター芝生広場と体育館)	10日
13日 水遊び	14日 ベビーサイン	15日	16日 ミニ夏祭り・ 8月のカレンダーを作ろう	17日 幼児体操
20日 休館	21日 誕生会・ おもちゃを作ろう	22日	23日 図書館の方による絵本の読み聞かせ	24日
27日	28日	29日	30日	31日

● **合同ひだまりっこ(リズムあそび)** 日時 7月9日(木) 受付:午前10時 開始:午前10時30分 場所 B&G海洋センター 芝生広場と体育館

一般 来館

町内に住む乳幼児から18歳未満の児童(就学前のお子さんは保護者の付き添いが必要です)がいつでも利用できるよう開放していますので、お気軽にご利用ください。

開館日 ●月曜日～金曜日(どちらの児童館もご利用いただけます)
●土曜日…4月～9月は大林児童館、10月～3月は東原児童館をご利用いただけます

開館時間 午前10時～正午、午後1時～6時
※水分補給以外の飲食はご遠慮ください。児童クラブのイベントには参加できません。

児童クラブの様子

6年生を送る会

ひだまりっこの様子

運動遊び

【各児童館にて】
★受付 午前10時～
★活動開始 午前10時30分～
(詳細はお問い合わせください。)

問い合わせ先 東原児童館(32)5769
大林児童館(32)0154

中止の場合は「みよたメール配信サービス」でお知らせします。配信情報のうち「くらし情報」をご登録ください。

大林児童館増築工事が完了しました!

昨年5月に株式会社アイ工務店様からいただいた、企業版ふるさと納税寄付金を活用した大林児童館増築工事が完了し、5月20日に竣工式と記念セレモニーを実施しました。

今回、旧館と新館をつなぐ渡り廊下を取り壊し、1室増築する工事を実施。また、本工事により、既存の砂場が増築部分と接触してしまうため、砂場の作り替えも同時に実施しました。子どもたちの遊ぶスペースが広がり、旧館と新館の往来もしやすくなりました。



竣工式後の記念セレモニーでは、普段児童館で遊んでいる子どもたちから、感謝のお手紙や児童館の思い出の歌の発表などがあり、最後に10年後の自分にあてた手紙やおもちゃなどを入れたタイムカプセルを、増築した建物の屋根裏にしまいました。10年後、立派に成長した子どもたちが再びこの場所に集い、タイムカプセルを開ける日が今から楽しみです。

問い合わせ先 大林児童館(32)0154

マニキュアびん(ネイル)

● **かばん**

正 誤
可 不
燃 燃
ご ご
み み

さまざま用途で使用され、形も素材も異なることが多い日用品です。針金などの金属部分はなるべく分けて不燃ごみへ、かばん本体は可燃ごみへ捨ててください。
*金属部分が外せない場合はそのまま可燃ごみへ捨ててください。

● **マニキュアびん(ネイル)**

正 誤
不 資
燃 源
ご (びん)

マニキュアびんは内容物により、再利用することが難しい素材です。中身が固まって入っている場合も、不燃ごみへ捨ててください。

問い合わせ先

町民課環境衛生係

(32)3114