

# 保健 だより



保健福祉課 保健係 ☎ 585-2783  
E-mail:hoken@town.kunimi.fukushima.jp

## 健康コラム ～熱中症を予防しましょう～

### ☑ 小まめな水分補給 ～喉が渇く前に水分補給を～

体温調節のため、小まめに水分を補給しましょう。活動していなくても知らないうちに少しずつ汗をかいていますので、喉の渇きを感じなくても水分をとりましょう。また、暑い場所に出る前や就寝の前、入浴の前後などにも必ず水分を取りましょう。

### ☑ 室内環境に気を配る ～扇風機やエアコンを使った温度調節を～

気温や湿度の高い日は、適度に扇風機やエアコンを使用するようにしましょう。



### ☑ 服装を工夫する ～体の熱を発散しやすい服装を～

通気性の良い、汗をよく吸って乾きやすい素材や襟元の開いた服装を選び、薄着を心掛けましょう。外出するときは、日傘を差したり、帽子をかぶったりしましょう。なるべく日陰を歩き、小まめに休憩を取るようにしましょう。

### ☑ 体調管理を万全に ～十分な睡眠と規則正しい生活を～

睡眠不足や疲労がたまると、脱水状態になりやすくなります。日頃から十分な睡眠を取り、規則正しい生活と栄養バランスの取れた食事を心掛けましょう。

## 健口キッズ

6月22日に実施した3歳6か月健診で、むし歯が1本もなかったお子さんたちです。



すがのゆめか  
菅野夢香ちゃん



ひきちしゅうま  
曳地柊磨ちゃん



にかいどうるい  
二階堂瑠依ちゃん



かとうせい太  
加藤誠大ちゃん



ひきんひゅうが  
比金日向ちゃん



さいとうゆうあ  
齋藤友愛ちゃん



たむらはる  
田村悠琉ちゃん

## \*\*\* ニコニコ相談会 \*\*\*

対象者	実施日	実施時間	会場
国見町在住の妊婦 国見町在住の乳幼児及びその保護者	10月18日(木)	午前10時から 午前11時30分	子育て支援センター (藤田保育所内)

【実施内容】 身体計測、栄養相談、子育て相談等について保健師、栄養士がお待ちしております。  
《持参するもの》 母子健康手帳、お子さんの飲み物（水筒にいれて）を忘れずに！  
《申し込み方法》 前日まで保健福祉課または藤田保育所（☎ 585-2374）に電話で申し込みください。

## \*\*\* 乳児健診 \*\*\*

該当児	実施日	受付時間	会場
・3か月児（平成29年6月生まれ） ・9か月児（平成28年12月生まれ）	10月26日(木)	午後1時15分から 午後1時45分	観月台文化センター 第1和室

【健診内容】 医師の指導、身体測定、調乳、離乳、予防接種などについて  
9か月児は、歯科衛生士による歯に関するお話も予定しています。  
《持参するもの》 母子健康手帳を忘れずに！

# 食育シリーズ



町では、食生活改善推進員の皆さんと栄養士が出向いて、くにみ幼稚園の子どもたちを対象に食育教室を開催しています。7月は2回開催しました。

おやつを食べすぎには注意してね

年長組  
テーマ  
「おやつについて  
考えよう」

こんなに砂糖が入ってるの？

## 献血のお知らせ

9月23日(土)は国見町の献血の日です。  
多くの方のご協力をお願いします。

実施日 **9月23日(土)**

場 所	受 付 時 間
観月台文化センター駐車場 (義経まつりのイベント広場内で実施します)	午前10時から午後4時 (午後1時から午後2時は休憩時間)

