

## 国見町子育て世代包括支援センター

# ももさぽインフォメーション

### ニコニコ相談会

- 実施日** 9月16日(日)
- 時間** 午前10時～午前11時
- 会場** 子育て支援センター(藤田保育所内)
- 対象者** 国見町在住の妊婦  
国見町在住の乳児及び保護者
- 持ち物** 母子健康手帳、お子さんの飲み物
- 申込み** 前日までに保健福祉課保健係又は藤田保育所(☎585-2374)へ連絡

### 乳児健診

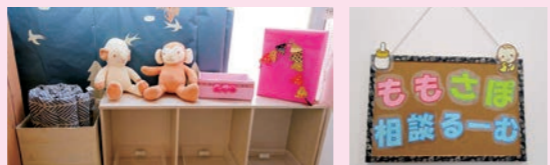
- 実施日** 9月24日(日)
- 受付時間** 午後1時15分～午後1時45分
- 会場** 観月台文化センター第1和室
- 対象者** 3か月児(令和2年5月生まれ)  
9か月児(令和元年11月生まれ)
- 持ち物** 母子健康手帳、オムツなど
- 内容** 医師の診察、身体測定、調乳、離乳、予防接種などについて

### 1歳6か月健診

- 実施日** 9月10日(日)
- 受付時間** 午後1時15分～午後1時30分
- 会場** 観月台文化センター第1和室
- 対象者** 平成30年12月1日～平成31年2月28日生まれ
- 持ち物** 母子健康手帳
- 内容** 医師の診察、歯磨き指導など

### 「ももさぽ」相談一む

役場の1階にあります。妊娠生活や赤ちゃんの育児のことなど気軽にお話できるお部屋です。助産師、保健師、栄養士とお話できます。(保健福祉課保健係にお声掛けください)



# 保健だより



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

## ～新型コロナウイルス感染症対策～新しい生活様式と共に過ごす夏の熱中症予防

### 1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する

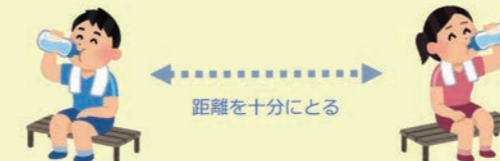


### 3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

### 2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

### 4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪く感じた時は、無理せず自宅で静養

### 5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密(密集、密接、密閉)を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

出典：環境省「令和2年度の熱中症予防行動」リーフレット

# 食育シリーズ



町では、食生活改善推進員のみなさんと栄養士が、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。6月は年長・年中組で「食事のマナーについて」をテーマに開催しました。



「食事のあいさつ」について考えよう(年長組)



ごはんを食べるときのお約束は(年中組)

## 7月は「愛の血液助け合い運動」月間

**例**年、夏季は献血への協力が得にくくなります。献血は、病気やけがの治療で血液を必要としている患者さんに自分の血液を無償で提供し、人の命を助けるボランティアです。がんなどの治療や事故により必要となる輸血用血液は、すべて善意あるみなさんからの献血で得られた血液でまかなわれています。みなさんの継続的な協力をお願いします。

◆福島県赤十字血液センター◆  
〈受付時間〉9:00～11:30 12:45～17:00  
〈予約フリーダイヤル〉0120-12-9915

## 行ってみよう少しの勇気で救える命



7月は「愛の血液助け合い運動」月間  
いつでも患者さんに血液をお届けできるよう、定期的な献血のご協力をお願いします。