



町では食生活改善推進員の皆さんと栄養士が、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月は年中・年長組で「食事のマナーについて」「朝ごはんの大切さについて」をテーマに開催しました。



食事のマナーについて考えよう (年中組)



早寝早起きも心掛けよう (年長組)

けんこうキッズ

春に実施した3歳6か月児健診で、むし歯が1本もなかったお子さんたちです。



7月は「愛の血液助け合い運動」月間です

例年、夏季は献血への協力が得にくくなります。

献血は、病気やケガの治療で血液を必要としている患者さんに、無償で自分の血液を提供し、人の命を助けるボランティアです。

がん等の治療や事故により必要となる輸血用血液は、すべて善意ある皆さんからの献血で得られた血液でまかなわれています。

皆さんの継続的な協力をお願いします。



7月は「愛の血液助け合い運動」月間



公立藤田総合病院院長
近藤 祐一郎 先生

院長先生の診察室から

【第8回】

新型コロナワクチン接種の4回目が始まりました。対象は60歳以上の方が該当します。18歳以上で60歳未満の方は医師と相談して下さい。このワクチンは、感染を完全に防ぐ事はできませんが、重症化を抑える効果は確実にあります。3回接種された方は、あわてることはありませんが、できれば接種をお勧めします。一方、厚労省では国産内服薬の認可を審議しており、6~7月に緊急承認となる可能性があるようです。コロナ以前に戻ることは容易でなく、

しばらくコロナと共存していく状況が続くようです。

今年も猛暑の予報が出ています。気温が上昇する日が増えてきますので、しっかり水分補給をして下さい。東北地方では、地震の影響もあり、電力供給の逼迫が懸念されています。エアコンを上手に利用して、体調管理に気をつけて下さい。屋外での仕事は、朝の涼しい時間に済ませて、日中は屋根のある風通しの良い場所で作業をするようにしましょう。体調の悪いときには無理せず休み、それでも改善しない時は、医療機関を速やかに受診するようにお願いします。屋外では、基本的にマスクを外して大丈夫ですが、受診時はマスク着用をお願いします。

ほけん だより



ほけん課 保健係 ☎ 585-2783
E-mail: hoken@town.kunimi.fukushima.jp

~熱中症予防×コロナ感染防止~ 新しい生活様式での熱中症予防

適宜マスクを外しましょう



- ・熱中症を防ぐためにマスクを外しましょう
- ・気温や湿度が高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離(2m以上)が離れている時
- ・マスク着用時は、負荷のかかる作業や運動を避ける

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
- ・感染予防のため、換気扇や窓の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、日傘や帽子を着用する



こまめに水分補給をしましょう

- ・のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をする
- ・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
- ・入浴前後や起床後もまずは水分補給を



日頃から体調管理をしましょう

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で運動を
- ・運動は「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、障がい者の方は、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。

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** 令和4年9月21日(木)
- 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
- 持ち物** 国見町在住の乳児及び保護者
母子健康手帳、子どもの飲み物
- 申込み** 前日までにほけん課保健係または藤田保育所(☎585-2374)へ連絡

乳児検診

- 実施日** 令和4年9月29日(木)
- 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4年5月生まれ)
9か月児(令和3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か月児健診

- 実施日** 令和4年9月15日(木)
- 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** 令和2年12月1日~
令和3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