

# 保健行事

## 当番医

7月17日 高橋整形外科クリニック ☎ 854-2222      7月31日 児玉クリニック ☎ 855-4700

7月24日 はまもと皮ふ科 ☎ 855-2662      8月7日 藤田小児科医院 ☎ 854-0707

※電話番号、特に局番をよくお確かめの上、おかけください。  
 ※急な当番医の変更があった場合は記載と異なることがありますのでご了承ください。

行事	月日	場所	時間	内容等
すくすくクラブ (育児相談)	12日(火)	東部地域健康センター	13:30~15:00	☎2ヵ月ごろ~未就学児 保健師等による乳幼児の身体測定、母乳やミルク、離乳食などの栄養相談、発育発達や子育てなどの相談に応じます。(母子健康手帳をご持参ください)
	19日(火)	町民会館	10:00~11:30	
	26日(火)	西部地域健康センター	13:30~15:00	
	8月3日(水)	中央ふれあい館	13:30~15:00	
健康相談	8月9日(火)	東部地域健康センター	13:30~15:00	血压測定、検尿、母子健康手帳の交付のほか、保健師や栄養士が個別に健康相談に応じます。(健康手帳をお持ちの方はご持参ください)
	14日(木)	町民体育館	13:00~16:00	
	25日(月)	東部地域健康センター	13:30~15:00	
	8月3日(水)	中央ふれあい館	10:00~11:30	
乳児健康診査	8月10日(水)	町民体育館	13:00~16:00	
	15日(金)	東部地域健康センター	(受付時間) 13:00~13:30	
スマイルキッズ。 ☎855-1755	28日(木)	西部地域健康センター	☎平成23年1月1日~4月30日生まれの人(個別に通知します)	
	22日(金)	県立リハビリテーションセンター	10:00~12:00	プール教室
	29日(金)	中央地域健康センター	10:00~14:00	そうめん流し大会(マスカットキッズ合同)
リラクゼーション ヨガ教室	8月5日(金)	県立リハビリテーションセンター	10:00~12:00	プール教室
	26日(火)	町民会館	(受付時間) 9:45~10:00 (実施時間) 10:00~11:30	リラクゼーションヨガ教室② 持参物:タオル、飲み物 ☎7月19日(火)までに健康課へ
離乳食教室	8月1日(月)	西部地域健康センター	(受付時間) 13:15~13:30 (実施時間) 13:30~14:30	☎4~7ヵ月ごろの乳児と保護者 離乳食の準備から慣れてきたころまでの内容を中心に紹介します。個別相談、保護者の試食あり。
母親学級 (妊婦教室)	8月8日(月)	中央地域健康センター	(受付時間) 13:15~13:30 (実施時間) 13:30~15:00	妊娠中から産後の食事・体重のお話。試食あり。(母子健康手帳をご持参ください)

※広報「くまの」では、町民の皆さんのお宅に広報が届くまでの期間を考慮して、おおむね発行月の11日以降から翌月10日までの行事のお知らせを掲載しています。

☎健康課 855・1755



**麻しん風しん予防接種のお知らせ**

修学旅行などで海外へ行く高校生による、麻しんの海外への持ち出しおよび海外からの持ち込みを防止するため、高校3年生相当の年齢の人に加え、修学旅行などで海外に行く高校2年生相当の年齢の人についても、麻しん風しん第4期の定期接種対象者となり、無料で麻しん風しんワクチンの予防接種を受けることができますようにしました。旅行の1ヵ月前までに予防接種を受ける必要がありますので、修学旅行などで海外へ行く予定のある高校2年生の保護者や町外で予防接種予定の人は、健康課までご連絡ください。



## 暑さに負けない 快適な夏の過ごし方



今年の夏は節電モード一色の日本ですが、節電することで体調を崩しては意味がありません。  
暑さに負けず、夏を元気に乗り切るための過ごし方を考えましょう。

歯や食欲低下の原因になります。大量に汗をかくスポーツをしたときや発熱のときなど、上手に利用するのがよいでしょう。  
一日中室内で過ごしている高齢者や遊びに夢中になっている子どもは、水分補給を忘れてしまいがちです。周りの大人が気を付けてあげてください。



### 室内は湿気がこもらないように

エアコンを使う場合は27℃くらいが目安です。エアコンと一緒に扇風機を使うと効率よく室内が涼しくなります。  
エアコンのない室内では直射日光を避け、風通しを

よくして湿気がこもらないようにしましょう。あまり暑さを感じなくても、湿度が高いと室内でも熱中症は起こります。



### 肌のケアも忘れずに

汗をかいたり、紫外線を大量に浴びたりする機会が多い夏は、肌のケアも気にかけてください。汗をかいた後はシャワーを浴びて肌を清潔にし、日焼け止めを塗った後はよく落としましょう。  
外出の時は帽子をかぶると、紫外線予防や熱中症予防になります。



☎健康課 855・1755

## くまの俳壇

広島俳句協会会長  
木村 里風子 選

### 今月の俳壇賞

釈迦像に太鼓鳴りだす山躰躰 進藤 隼美

### 【講評】

釈迦牟尼の像を安置、奉祀した堂の行事であろう。太鼓とともに釈迦念仏も聞こえてくるようだ。

### 入選作品

春さがし香り追いかけて道すがら 俵 千恵子  
静けさに落ちるを見たり山つばき 尺田 泰三  
梅檀の花の下ゆく昼下がり 大杉 徳子

皆さんからの俳句を募集(1人2作品まで)。漢字には振り仮名を振り、住所、氏名、年齢を記載の上、7月15日(金)までに総務課必着。応募方法は不問。Eメールはタイトルを「短歌俳句係」としてください。

なお、俳句の応募作品について添削を希望される場合は、80円切手を同封もしくは持参してください。また、メール(パソコンメールのみ)での応募の人は、タイトルに「添削希望」を追記してください。添削原稿を返送します。

☎申 731・4292 熊野町中溝二丁目1番1号  
総務課法制情報グループ (joho@townkumano Hiroshima.jp)