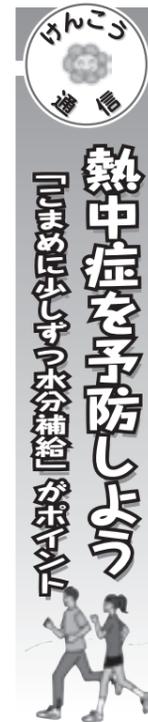


7月の当番医

7月13日 酒井医院 ☎855-2629 8月3日 梶山医院 ☎854-2771
 7月20日 宗盛医院 ☎854-1111 8月10日 豊田レディースクリニック ☎855-1913
 7月27日 片山医院 ☎854-0252

※電話番号、特に局番をよくお確かめのうえ、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 | 月日等 | 場所 | 時間 | 内容 |
|----------------------------|---------|------------|---------------------|---|
| すくすくクラブ (育児相談) | 10日(木) | 西部地域健康センター | 10:00~11:30 | 乳幼児の身体測定、子育て・発達、栄養(離乳食)等の相談に応じます。助産師による、おっぱい相談・産後相談等にも応じます。 |
| | 17日(木) | 町民会館 | | |
| | 25日(金) | 東部地域健康センター | 13:30~15:00 | |
| | 8月6日(水) | 中央ふれあい館 | | |
| 乳児健診 | 14日(月) | 中央地域健康センター | 受付時間 13:15~14:00 | 平成20年2月1日~4月30日生まれの乳児が対象です。(対象児には個人通知を行っています) |
| | 22日(火) | 西部地域健康センター | | |
| マスカットキッズ | 18日(金) | 中央地域健康センター | 10:00~11:30 | 双子・三つ子ちゃんの集いです。 |
| 健康相談 | 23日(水) | 東部地域健康センター | 13:30~15:00 | 生活習慣病予防・妊婦などの相談に応じ、血圧測定・検尿、母子健康手帳の交付等を行います。 |
| | 8月6日(水) | 中央ふれあい館 | 10:00~11:30 | |
| こころの相談 (精神保健福祉相談) | 24日(木) | 中央地域健康センター | 13:30~15:30 | 不眠、不安や悩みなどの相談に専門医が応じます。(要予約・無料) ■広島地域保健所海田分室 ☎822-5114、健康課 ☎855-1755 |
| スマイルキッズ。 ■健康課 ☎855-1755 | 25日(金) | 中央地域健康センター | 11:00~15:00 | そうめん流し大会(マスカットキッズと合同) |
| | 8月1日(金) | | 13:00~15:30 | プール教室(県立リハビリセンター) |
| | 8月8日(金) | | 11:00~15:00 | パーベキュー大会(マスカットキッズと合同) |
| マザークラス (お父さん・ご家族参加) | 27日(日) | 西部地域健康センター | 10:00~12:15 | 沐浴実習やお父さんの妊婦体験などを行います。 |
| 親子の歯の相談 | 8月6日(水) | 中央ふれあい館 | 13:00~14:00 | 乳幼児からのお口のお手入れや、親子のお口の相談に応じます。いつも使っている歯ブラシをご持参ください。 |



熱中症を予防しよう
 「まめにこまめに水分補給」がポイント

梅雨の時期は、あまり気温が高くなくても湿度が高く、水分不足になりがちです。

例年、梅雨入り前の5月頃から「熱中症」の報告がみられ、梅雨明け7月下旬から8月上旬に多発する傾向があります。

暑さに慣れていないこの時期は、十分な注意が必要です。

水分補給が大切な理由

汗を大量にかくと、体内の水分やミネラルバランスが崩れます。私たちの体が適切に対処できなければ、筋肉がひきつったり、脳貧血状態になってしまいます。食欲がなくて、食事が少なくになると、食事での水分補給が少なくなるので、このような時は、十分な注意が必要です。

水分補給のタイミング

のどが渇く前に、こまめに水分をとりましょう。「掃除をする前」「散歩に行く前」「お風呂に入る前」など、何か行動を起こす前に水分を補給しましょう。

ただし、ジュースやスポーツ飲料は、糖分のとりすぎになり、その結果、すぐのどが渇いてしまったり、糖分をとりすぎると、ビタミンを無駄に使って、疲れの原因にもなります。お酒は利尿作用があり、アルコールを分解するとき水を必要とします。また、コーヒー・紅茶・緑茶などにも利尿作用があるので、飲みすぎに注意しましょう。

一度に飲む量

コップ半分から一杯程度にしましょう。一度にたくさん飲むと、胃酸が薄くな

運動時の水分補給

運動をしている間は、スポーツ飲料(子どもの場合は薄めて)を利用して構いませんが、運動終了後は「お茶」か「水」を飲みましょう。

一部のスポーツ飲料や清涼飲料には、エネルギーを控えた商品もあります。これらは、エネルギーを控えるために低エネルギー甘味料を使用しており、大量に飲むと、お腹がゆるくなってしまうことがあります。

また、むし歯予防の観点から、ジュースやスポーツ飲料は好ましくありません。口の中が酸性に傾き、むし歯になりやすい環境になってしまいます。上手な水分補給のコツを身に付けて、夏を元気に乗り切りましょう。

■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

下の田の二枚となりし田植かな 関村 光子

【講評】
 田植えという労働の苦しさはわかるのは、下の田の二枚となりしにあります。やっと下の田二枚という現実は何段かの田を植え終る見込みが見えたからです。

入選作品

温かや握り返せる病者の手 尺田 節江
 みどり児の大きな欠伸花の下 別府 藤絵
 蜜蜂の羽音眠たき花の寺 南村 マサ子
 一斉に楓若葉や里神楽 進藤 幸美
 さくらんぼ色づき初めて鴨啼ける 大杉 徳子
 浅蜷汁吸りて味の久しかな 小 阪 善 明
 小雀が太き蚯蚓に首かしぐ 台 木 幸 恵
 山笑ふ胸突き八丁脚登りけり 尺 田 泰 三
 あさひうけたなだにうつるこいのぼり 福垣内 修 曹

皆さんからの俳句を募集(1人2作品まで)。住所、氏名、年齢を記載のうえ、7月18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)での応募の方は、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。
 ■〒731-4292 熊野町中溝一丁目1番1号
 総務課情報推進グループ(joho@town.kumano.hiroshima.jp)

血糖検査における採血用 穿刺器具の使用について

本町で実施した左記の保健事業において、平成20年6月3日付け広島県からの「微量採血のための穿刺器具の取り扱いに係る調査」により、平成18年3月3日付通知以前に、採血用穿刺器具を用いて血液を採取する際、針は一人ずつ確実に交換し、本体は1回ごとに消毒をした上で、複数の人に使用した事実がありました。

このように針周辺部分が複数の人の皮膚に接触したことにより、感染症の発症があった事例は国内では現在、報告されていませんが、今回のことをご心配をおかけしましたこととお詫びするとともに、次のとおり報告・対応します。

▼使用方法：健康まつり等支援事業(広島県国民健康保険団体連合会)により採血用器具を借用。

相談について

今回の事業をご利用になられた人、その他採血用穿刺器具等をご利用になり心配な人は、次の窓口にご連絡ください。今回の経緯などの詳細について、ご説明させていただきます。

▼受付時間：午前8時半～午後5時半(ただし、土日曜、祝日は除く)

■健康課 ☎855-1755
 ☎855-1756

▼事業名：町の主催する「健康まつり(健康相談コ