

保健行事

☎健康課 ☎820-5637

行事	月日	場所	時間	内容等
すくすくクラブ (育児相談)	16日(火)	町民会館	10:00~11:30	保健師などによる身体測定、母乳やミルク、離乳食や幼児食などの栄養相談、産後相談、育児相談、発達相談など。友達づくりに気軽にご利用ください(予約不要)。 ☎2か月ごろ～未就学の乳幼児とその保護者 持参物:母子健康手帳
	23日(火)	西部地域健康センター	10:00~11:30	
	8月2日(金)	東部地域健康センター	13:30~15:00	
乳児健康診査	12日(金)	東部地域健康センター	(受付時間) 13:00~13:30	☎H25年1月1日~4月30日生まれの乳児対象者には個別通知を行います。転入などで通知が届いていない場合は健康課にお問い合わせください。
	25日(木)	西部地域健康センター		
親子ヨガ体操 ※要予約	26日(金)	東部地域健康センター	10:00~11:30	お子さんとふれあいながら、ゆっくり、おだやかなヨガ体操で心身ともにリラックスしましょう。 ☎1歳半～未就園児の親子15組 ☎無料 ☎7月22日(月)まで ※参加希望者は健康課にご連絡ください。
健康相談	17日(水)	西部地域健康センター	13:30~15:00	生活習慣病予防・妊婦などの相談に保健師・栄養士が個別に応じます。血圧測定・検尿を行います。健康手帳・健診の結果をお持ちの方は持参ください(予約不要)。
	22日(月)	東部地域健康センター		
	31日(水)	町民体育館	10:00~11:30	
	8月7日(水)	中央ふれあい館		
	8月9日(金)	町民体育館		
母親学級 (妊婦教室)	8月6日(火)	西部地域健康センター	(受付時間) 9:45~10:00 (実施時間) 10:00~11:45	妊娠中から産後の食事・体重のお話。試食あり。妊娠週数に関係なく参加できます。友達づくりに気軽にご利用ください(予約不要)。 持参物:母子健康手帳
スマイルキッズ。 ※要予約	26日(金)	中央地域健康センター	11:00~14:00	そうめん流し大会 ☎7月22日(月)まで ※参加希望者は健康課にご連絡ください。
離乳食教室	8月8日(木)	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か月頃の乳児と保護者 栄養士が離乳食の準備から慣れてきた頃までの内容を中心に紹介します。保護者のみ試食あり。(予約不要)
マスカットキッズ (多胎児教室)	8月9日(金)	中央地域健康センター	10:30~13:30	ふたごちゃんとその家族の交流を目的とした会です。親子クッキングを予定しています。 ※参加希望者は健康課にご連絡ください。
こころの相談 ※要予約	8月8日(木)	中央地域健康センター	13:30~15:30	さまざまなこころの問題、不安や悩みなどの相談に精神科医が個別に応じます。 ☎健康課 ☎820-5637、西部保健所広島支所 ☎513-5521

当番医

7月14日 大瀬戸内科 ☎854-8585 7月28日 平田眼科医院 ☎854-8880
7月21日 倉田医院 ☎854-7050 8月4日 酒井医院 ☎855-2629

※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。

※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。



「熱中症」・「食中毒」予防!

夏の暑さに負けないからだづくりと食の安全

今年も平年より10日以上も早い梅雨入りでした。これからの暑い季節に多発する『熱中症』と、『食中毒』について、正しい知識で予防しましょう。

●熱中症の原因は「体内の水分・塩分の不足」

暑い時に汗をかく体の働きにより、体外に余分な熱が放出されて体温は正常に保たれます。しかし、体内の水分、塩分が不足すると体温調節機能が崩れ、熱中症を起こします。屋外や運動中だけでなく、屋内にいても注意が必要です。
また、65歳以上の高齢者が1番多く発症していることがわかっています。以下のポイントを参考にして予防しましょう。

●熱中症予防6つのポイント

①暑さを避ける(エアコンも上手に利用。室温28度、湿度70%以下を保つ)。

②涼しい服装(帽子・日傘・白っぽい色の衣服が◎)。
③こまめな水分補給(のどの渇きを感じる前に飲む習慣をつける)。
④急な暑さに注意(特に梅雨明けの数日間には要注意)。
⑤暑さに備えたからだづくり(適度な運動で暑さに慣れるなど)。
⑥体調にあわせて行動する。※日頃から十分な睡眠をとり、一日3回の食事や水分を摂取することが大切です。



●食の安全 バークキユーや焼肉での食中毒にご注意ください

夏はレジャーやイベントなどでバーベキューをする機会が増える季節です。その一方で気温や湿度が共に高く、食中毒の原因となる細菌が増殖しやすい季節でもあります。3つの予防ポイントを守り、食の安全を心がけましょう。

●食中毒予防3大ポイント

①菌をつけない
生ものには食中毒を起こす細菌が付いている可能性があります。生ものにさわった時、トイレに行った後、食べる前には石けんで手をよく洗いましょう。

②菌を増やさない
加熱が必要な生肉・魚介類・加工食品などは低温保存(10℃以下)しましょう。

③菌をやっつける
中心部までしっかりと加熱するようにしましょう。レバーなどの内臓類も生は危険です。よく焼けば細菌は死滅するので安全です。

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

たんぽぽの花うらないの少女達 俵 千恵子

【講評】
少女達がたんぽぽの花びらで占いをしている明るさ、誰が笑い、誰が。あどけなさが見える句です。

入選作品

筍の掘り残されて峽は暮
子等連れて遊びながらに蓬摘む
山鳩の付かずはなれぬ蔵道
はつなつをみあげる空にみつれたり

進藤 隼美
馬 上 芳 江
台 木 幸 恵
本 田 信 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19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。

今回募集の俳句は、広報くまの9月号に掲載予定です。

☎・☎731-4292 熊野町中溝一丁目1番1号
総務課法制情報グループ (joho@townkunanohiroshima.jp)