

# 保健行事

子育て・健康推進課 ☎ 820 - 5 6 3 7

## 当番医

8月14日(日) 片山医院 ☎ 854-0252      8月28日(日) 豊田レディースクリニック ☎ 855-1913  
 8月21日(日) 梶山医院 ☎ 854-2771      9月4日(日) おかだ眼科 ☎ 854-6633

☆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	実施日	場所	時間	内容
すくすくクラブ (育児相談)	16日(火)	町民会館	10:00~11:30	保健師などによる体重・身長測定、母乳やミルク、離乳食や幼児食などの栄養相談、子育て相談、産後相談など。友達づくりに気軽にご利用ください(予約不要)。 ☎妊婦、2カ月ごろ~未就学の乳幼児と保護者 ☎母子健康手帳
	23日(火)	西部地域健康センター		
	9月2日(金)	東部地域健康センター	13:30~15:00	
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人はご持参ください(予約不要)。
	22日(月)	東部地域健康センター		
乳児健診	18日(木)	西部地域健康センター	(受付時間) 13:00~13:30	対象者には個人通知を行います。転入などで通知が届かない場合は子育て・健康推進課にお問い合わせください。 ☎町内に住所を有する乳児(H28年3月1日~H28年4月30日生)
住民健診	24日(水)~26日(金)	東部地域健康センター	(受付時間) *決定通知書でお知らせしている受付時間にご来場下さい。	申し込みをされた人には、健診日と受付時間を記入した決定通知書と問診票を送付します(検診項目により、用紙が異なります)。内容をご確認のうえ、「各検診の注意事項」を必ずお読みください。当日は、問診票に必要事項をご記入のうえ、ご持参ください。 ※健診料金は健診会場でお支払いいただけます。健診料金が無料になる証明書は健診会場でご提出していただけます。事前にご準備ください。(後日の支払い・証明書などの提出はできません。)
	27日(土)	町民会館		
	29日(月)~9月2日(金)			
	9月5日(月)~9月7日(水)			
	9月11日(日)~9月14日(水)	くまの・みらい交流館		

※次の行事はお休みします。健康相談：9/7(水)



## じょうずな水分のとりかたで夏の健康を守ろう!

汗によって水分が失われやすい夏場は、熱中症、脳こうそくが多発します。適切な水分補給で予防しましょう。

○水分補給が肝心なのはどんなとき?

汗をかく前(寝る前、運動前など) 私たちは寝ている間、一晩で約500mlもの汗をかきますが、夏場はこれ以上になることもあります。夜寝る前と起床時の水分補給が大切です。コップ1杯程度(150~200ml)の水を飲むとよいでしょう。汗をかくとわかっていいる運動、サウナ、入浴の際は、事前に水分をとっておきましょう。また、エアコンが効いた室内は乾燥しています。汗をかかなくても、こまめに水分補給をしましょう。

○水分は1日にどれくらいとるとよい?  
 約1.5ℓ。汗を多くかくときはこれより多く必要です。とり方の目安は、外出前・

運動前・入浴前後・寝る前にそれぞれコップ1~2杯程度の水を飲むことでほぼ補えます。

○どんなものを飲むとよい?  
 発汗量が多ければスポーツ飲料を、日常的には水やお茶などでOK。汗をかくと水分とともに塩分(ナトリウム)も失われます。たくさん汗をかいた後で、すぐに食事をしないようなどは、スポーツ飲料を飲んでナトリウムを補給しましょう。すぐ食事をすると、あまり汗をかいていないときは、特にスポーツ飲料を飲む必要はありません。

○お酒(アルコール)を飲んだ時は?  
 アルコールには利尿作用があり、飲んだ量以上に尿として水分が出ていきます。飲酒量と同量またはそれ以上の水分を補うように意識してください。

○塩分のとりかたは?  
 いつもの食事からの塩分の三本柱で夏バテ予防を! 子どもや高齢の人は熱中症になりやすいので、周囲の人からの十分な配慮、声かけが必要です。食事をする際の水分量を多くしたり、飲み物を常備しておくなど工夫しましょう。

楽しい季節を元気に過ごしてください。



(子育て・健康推進課)

補給で大丈夫です。日本人はもとも塩分をとりすぎている傾向にあります。塩入りあめなどが熱中症予防のために市販されていますが、よほど汗をかいたとき以外は必要ありません。

○暑い季節も元気に過ごすためには?  
 『運動』『食事』『休養』

熊野町のホームページ  
<http://www.townkumano.hiroshima.jp> で「体によしいレシピ」を紹介しています。窓口でも配布しています。

## くまの歌壇

呉歌人協会会長 山本敬治 選

### 今月の歌壇賞

「につぼん」と言ふ国名を持ちながら何故に自から「ジャパン」と名乗るや 臺 信  
 【講評】 国名の音読はニッポン・ニホンと両方あるが日本一は「ニッポンイチ」が快い。ジャパンを使う時の事情はともあれ、作者の強い憤りに同感できるものがある。

### 入選作品

生き継ぎのいのちの種を実らせて  
 緑の空を過ぎし花々  
 さみしさは君には伝わらぬかも知れぬ  
 われひとり聴くさみしいパッパ  
 山梔子の香りに咲きし白い花  
 心なすむよ朝日に映える  
 梅雨空に婆羅は花つけ咲き終り  
 一日の命おそれつつ生きる  
 夢なかば車椅子より今日も又  
 竹のそよぎにつれてゆれいる  
 雨あがりパシヤリと入る水たまり  
 水面に笑うおひさまとちなちゃん  
 久方に鳥の中腹墓掃除  
 うぐいすの声愛でながら

進藤 幸子  
 中村 竜哉  
 住吉 孝子  
 林 幸子  
 大杉 徳子  
 三谷 弥生  
 浜岡 麻美

### あなたも投稿してみませんか。初心者さん大歓迎

広報くまのでは皆さんからの短歌を大募集しています。初心者歓迎。どなたでもどうぞ(1人2作品まで)。住所、氏名、年齢、連絡先を記載の上、8月19日(金)までに商工観光課必着でお願いします。応募方法は不問。Eメールのタイトルは「短歌俳句係」。今回募集の短歌は広報くまの10月号に掲載予定です。

問 申 丁 731・4292 熊野町中溝一丁目1番1号 商工観光課 (kanako@townkumano.hiroshima.jp) ☎ 820・56002

### 児童扶養手当現況届の提出について

毎年8月に所得や養育・児童の状況について確認するため、現況届を提出することになっています。対象者には、7月下旬に通知をしています。手続きをしないと、8月以降の手当てが受給できなくなります。

### 小児慢性特定疾患児の日常生活用具給付について

児童福祉法および障害者総合支援法の日常生活用具の給付の対象とならない人に対して、用具の給付を行います。購入前に必ず民生課へご相談のうえ、申請してください。

☎小児慢性特定疾患治療研究事業の対象者  
 ▼種目：特殊マット、入浴補助用具、パルスオキシメーター、クールベスト、紫外線カットクリームなど  
 ▼負担額：基準額により一部または全部  
 所 民 生 課 ☎ 820・5635

なお、受給開始から5年を経過した受給者については、6月下旬に送付している「児童扶養手当一部支給停止適用除外事由届出書」を現況届と合わせて提出してください。

☎ 820・5637



※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。