

保健行事

子育て・健康推進課 ☎ 820-5637

当番医

8月12日(日) 倉田医院 ☎ 854-7050 9月2日(日) 宗盛医院 ☎ 854-1111
 8月19日(日) 平田眼科医院 ☎ 854-8880 9月9日(日) 片山医院 ☎ 854-0252
 8月26日(日) 酒井医院 ☎ 855-2629

☆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
健康相談	15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ご持参ください(予約不要)。
住民健診	22日(水)	場所と時間は、総合健診受診票をご確認ください。	お申込みをされた人には、健診日と受付時間を記入した総合健診受診票と問診票を送付します(健診項目により、用紙が異なります)。内容をご確認のうえ、「各健診の注意事項」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、お持ちください。 ※健診料金は健診会場でお支払いいただきます。 ※健診料金が無料になる証明書は健診会場で提出していただきます。事前に手続きをしてください(後日の支払い・証明書などの提出はできません)。	
	23日(木)			
	24日(金)			
	25日(土)			
	27日(月)~31日(金)			
	9月3日(月)~5日(水)			
	9月6日(木)			
	9月7日(金)			
すくすくクラブ(育児相談)	21日(火)	くまの・こども夢プラザ ※会場を変更しました	10:00~11:30	保健師等による体重・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、産前産後相談など。友達づくりに気軽にご利用ください(予約不要)。 ☎妊婦、0カ月~未就学の乳幼児と保護者 ☎母子健康手帳
	9月7日(金)		13:30~15:00	

※8月27日(月)、9月5日(水)の健康相談・8月28日(火)のすくすくクラブはお休みします。

**保育士の資格を生かして
みませんか
保育士就職支援セミナー**

時 9月11日(火)・18日(火)
午前9時20分~12時10分
所 広島化学学園大学 阿賀キャンパス(呉市阿賀南2-10-3)

☎講義(発達心理学・人間関係論・小児保健など) 保育指針関係・遊びの技術
※希望者には9月中旬に保育所見学を予定

☎保育士資格を持っている人(再就職を希望している人や、保育士としての勤務経験がない人も可)
定 50人(先着)
※託児あり(要予約)
申 9月4日(火)までに、呉市子育て施設課 ☎ 0823-25-3144 まで電話でお申し込みください。
☎ 子育て・健康推進課 ☎ 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。

熱中症に注意!

暑さも本番! 気温も湿度も高い日がまだまだ続いていきます。暑さに負けないよう熱中症を予防する生活習慣を心がけましょう。

【天気予報をチェック】

熱中症は、気温が高い日だけでなく、湿度が高い日、風が弱い日、閉め切った屋内も注意が必要です。毎日、天気予報を確認し、出かける時は帽子を用意し通気性の良い服を選びましょう。また、水分補給できるものを持ち歩く習慣をつけましょう。

【水分補給はこまめに】

喉が渴いたと感じる時は脱水症状の危険信号。一度に吸収できる水分量は限られており、こまめに飲むことで熱中症予防になります。また、高齢者や小さい子どもは喉の渴きに鈍くなりやすいため、時間を決めるなどして積極的に水分をとりましょう。

【三食食べて水分補給】

一日三回の食事は栄養だけでなく水分補給としても大切です。特に暑い夏は水分の多い食材が旬を迎え、水分補給の役割を担っています。インスタント食品などに偏らず、バランスよく食べましょう。特に朝ごはんは寝ている間に失われた栄養や水分を補給し、一日を元気にスタートするために大切な食事です。生活リズムを整えるためにも一日三食食べて暑い夏を乗り切りましょう。

【砂糖のとりすぎに注意】

水分補給の内容にも気を配りましょう。イオン飲料やジュース、炭酸飲料などには多量の砂糖が入っているものが多くあり、飲みすぎると生活習慣病を招きやすくなります。熱中症が疑われる際には経口補水液やイオン飲料をおすすめしますが、日常生活では水やお茶で過ごしましょう。

【休養をとりましょう】

夏は頑張りすぎに要注意です。自分の体調を気にかけ、疲れた時には涼しい場所で休みましょう。室内ではエアコンや扇風機を上手に活用しましょう。

寝不足など生活リズムの乱れも熱中症を招きやすいため、朝と昼は活動・運動でからだをしっかりと動かし、夜はしっかりと睡眠をとることが大切です。

【声をかけあいましょう】

家族や友達、地域や職場で「水分補給している?」「少し休憩しよう」などの声をかけあいましょう。お互いに気にかけて、みんなで熱中症予防を心がけましょう。



(子育て・健康推進課)

「体ごやわらかく」トマトのかきエスープ



【材料】(4人分)

- 卵.....1個
- トマト.....1個 (150g)
- たまねぎ.....1/2個 (100g)
- キャベツ.....2枚 (60g)
- 水.....500ml
- 固形コンソメ.....1個
- こしょう.....少々
- ごま油.....小さじ1

【作り方】

◆卵は溶きほぐしておく

◆トマトは1~2cmの角切りにする。

◆たまねぎは2~3mmの薄切りにする。

◆キャベツは色紙切り(正方形の形)にする。

【作り方】

1. 煮る

鍋に水、トマト、たまねぎ、キャベツ、コンソメを入れて柔らかくなるまで煮る(中火)。

2. 味をととのえる

こしょうで味をととのえたら、火を弱め、溶いた卵を円を描くように細く流し入れる。

3. 仕上げ

中火にし、卵がふわっと固まったたらごま油をまわし入れる。

【健康メモ】

トマトや卵のうま味、ごま油の香りで風味豊かになりおいしく減塩できます。

1日の塩分目標 8g未満 (1人分)
今回のレシピ 0.5g (1人分)

(子育て・健康推進課)

ゼロの日運動

0の付く日(10・20・30日)はテレビゲーム・スマホの使用を控え、くまどく及び家族のだんらんを通して家族の絆を深めましょう。

シルバーハビリ体操教室情報 いつまでも自分らしく生活するためのリハビリ体操教室です
 阿賀公民館 毎週木曜10:00~11:00
 ※町民会館、くまの・みらい交流館は避難所開設のため、しばらくお休みします。