



## こころの健康相談(保健センター)のご案内

清里町保健センター保健師によるこころの健康相談を実施します。心の中のものや話を、話すことで軽くしてみませんか。ご本人以外の相談も受け付けています。なお、事前に申し込みが必要です。

日時 7月31日(月)

午前9時～11時30分

場所 清里町保健センター

申込先 保健福祉課保健グループ(保健センター)

☎25-3850

## 思春期・こころの健康相談

網走保健所では、思春期に関する相談や、こころの健康に関わる相談を受け付けています。なお、事前に申し込みが必要です。

日時 8月4日(金)

午後1時～午後5時

場所 網走保健所

担当医師

北海道立向陽ヶ丘病院医師

申込先 網走保健所健康推進課

(網走市北7条西3丁目)

☎0152-411-0697



## 子育て支援センターの行事

●子育て講座「乳幼児の緊急時の対処法」

日時 7月19日水午前10時30分

場所 子育て支援センター

内容 乳幼児の怪我や事故などの時の対処法について学びます。

講師 斜里地区消防組合清里分署

救急救命士

●子育て支援センター夏祭り

日時 7月26日(水)午前9時30分

場所 子育て支援センター

内容 玉入れ・輪投げなどをして遊びます。

申込期限 7月25日(火)

※10時に集合写真を撮ります。

※7月25日(火)の午後の自由開放は、夏祭り前日準備のためお休みとさせていただきます。

●お兄ちゃん・お姉ちゃんと遊ぼう

日時 7月28日(金)午前10時20分

場所 清里保育所(お遊戯室)

内容 5歳児クラスのお友達とま

まごなどをして遊びます。

対象 0歳児～就学前のお子さん

と保護者

※子育て支援センターは通常通り

自由開放を行っております。

詳細

保健福祉課子ども子育てグループ

子育て支援センター(清里保育所内)

☎25-3192

## 子育て支援センター 自由開放お休みのお知らせ

7月21日(金)は「はじめてのお誕生会(1歳児)」が開催されるため、子育て支援センターの利用は対象者のみとなりますのでご了承ください。

対象者につきましては乳幼児カレンダーでご確認のうえ出欠の有無の連絡をお願いいたします。

連絡先

保健センター ☎25-3850

子育て支援センター ☎25-3192

## 暑くなり始めが肝心! 「熱中症」を予防しよう

暑さに慣れるには時間が必要

熱中症は、高温多湿な環境に私達の身体が適応できないことで生じる様々な症状の総称です。いつでも・どこでも・誰でも条件次第で熱中症にかかる危険性があります。

人間は体温が高くなり過ぎないように汗をかくて調節していますが、暑くなり始めてから3～4日たつと、汗をかいための自律神経が素早く反応できるようになり、体温上昇を上手に防げるようになります。ところが暑くなってすぐはこの反応がまだスムーズにいかないため、突然気温が上がり暑くなった日などは、熱中症になりやすいのです。

## こんな人は熱中症になりやすい

高齢者や乳幼児は、体温調節機能が弱

いたために熱中症にかかりやすくなります。

また、怪我や脳卒中の後、手術後などは外出する機会が少ないこともあり、暑さに体がなかなか順応しないため

スクが高まる傾向にあります。

## シーズンを通して

暑さに負けない体づくりを続けよう

日頃から日常的に適度な運動を行い、次のようなことに気を付けましょう。

・水分をこまめにとろう

喉が渇いていなくても、こまめに水分を摂りましょう。汗は水分と塩分で作られ、糖分は塩分の吸収を高めてくれるため、汗をかいたら水分だけでなく、塩あめやスポーツドリンクなどで、塩分や糖分を一緒に補給しましょう。ただし、スポーツドリンクはカロリーや塩分濃度が高いものが多いため、飲み過ぎは禁物です。他にも、かかりつけ医から水分や塩分の制限をされている場合はよく相談の上、その指示に従いましょう。

・睡眠環境を快適に保とう

通気性や吸水性の良い寝具を使用したり、エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすり眠ることで体力を回復させ、翌日の熱中症を予防しましょう。

・丈夫な体を作ろう

汗をかくと、一緒にミネラルやビタミンも消失されるため、バランスの良い食事や栄養を補給するようにしましょう。このように普段から体調を管理することで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。

