

■この季節熱中症にご注意ください！■

【熱中症とは】

室温、気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、
①体温上昇 ②めまい、顔のほてり ③頭痛、筋肉痛 ④身体のだるさ・吐気 ⑤まっすぐ歩けない ⑥痙攣・意識の異常など
様々な症状を起こす病気で、**重篤な場合は生命の危機にいたる場合があります。**



応急手当

【応急手当】

熱中症の症状がある場合の応急手当
①涼しいところへ移動し安静に寝かせる
②衣服を緩めて、脇の下・太ももの付け根などを冷やす
③こまめに水分・スポーツドリンクを自分で飲んでもらう



受診

【必ず受診してください】

熱中症の症状がある場合は、応急処置のみに頼らず受診してください。高熱、痙攣、意識の異常、自分で水分を飲めない等の症状の場合、ためらわず救急車を呼んでください。



■糖尿病教室（事前申し込み不要・参加費無料）

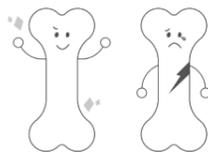
【日時】 ① 8月22日（金）糖尿病について
② 8月29日（金）糖尿病の治療：食事療法
各回とも午後2時～3時
【場所】 北館2階 栄養指導室

■腎臓病教室（事前申し込み不要・参加費無料）

【日時】 8月15日（金）午後2時～3時
第2回目 1. 24時間蓄尿について
2. 慢性腎臓病のお薬について
【場所】 北館5階 大会議室

■骨粗鬆症教室（参加費無料）

【日時】 各回とも、午後2時～3時
① 8月6日（水） 骨粗鬆症とは：病態・検査・治療について【医師】
薬物療法：薬の種類・薬の飲み方【薬剤師】
生活環境：日常生活の注意について【看護師】
② 8月20日（水） 食事療法：栄養の基本と簡単なレシピについて【管理栄養士】
運動療法：ロコモティブシンドロームと転倒予防【理学療法士】
【場所】 北館2階 栄養指導室
【定員】 各10人
【申し込み】 完全予約制。Aブロックへ電話（平日午後2時～5時までの間に☎82・0381）または直接申し込み。



■職員募集

- 薬剤師（正規職員） 1人
【対象】 資格取得者で45歳未満の方
 - 看護師（正規職員） 3人
【対象】 資格取得者の方（夜勤あり）
 - 看護師（正規職員） 1人
【対象】 資格取得者の方（手術室勤務）
 - 薬剤師（パート） 1人
【対象】 午後5時～翌9時まで勤務可能な方
 - 看護師（パート） 3人
【対象】 午後5時～翌9時まで勤務可能な方
 - ◎ 経営企画課（土・日・祝日を除く 午前9時～午後5時）
- ▼詳しくはこちら

つどいのひろば ※申込不要

公共施設などで遊びや交流の場を提供します。子育てについての情報交換や親子のふれあいを楽しみましょう。

【時間】 毎週水曜日
午前10時～11時
【対象】 市内在住および里帰りの未就学児とその保護者
【持ち物】 水筒、タオル、帽子

パパ座談会をしました

6月14日（土）「パパたちも交流しよう！」と、今年度初めてお父さんが集まりました。子育てや家庭での役割について関心が高く、終了後、悩みや情報交換ができた、知り合いが増えて嬉しかった、と次回の開催を期待されていました。次回は、11月15日（土）午前を予定しています。



保健師相談日 ※申込不要

健康増進課から保健師さんが来ます。体重・身長測定や成長の悩みなどの相談ができます。
【日程】 毎月第1水曜日
午前10時～11時30分

支援センター開放 ※申込不要

子育てをしている家族が、自由に遊べるように施設を開放します。親子でゆったり遊び、みんなでおしゃべりをして気分転換をしましょう。

お母さんだけでなく、お父さん、おじいさん、おばあさんの来館も大歓迎です。
【対象】 市内在住および里帰りの就学前の乳幼児と保護者
【日時】 月～金曜日（土・日・祝は除く）
午前9時～午後4時



♪♪ みんなで楽しく子育てしませんか♪♪

子育て支援センター お知らせ

☎ 84・9925（菟田野松井473の1）

ID 000019

8月 すくすく カレンダー

対象の就園前とは幼稚園等入園まで
就学前とは小学校入学まで

月	火	水	木	金
				1
4	5	6 つどいのひろば (横原北保育園) 保健師相談日	7	8 子育て講座 (タヒチアンダンス)
11 山の日	12	13	14	15
18	19	20 つどいのひろば (室生こども園)	21	22
25	26	27 つどいのひろば (菟田野こども園)	28	29

📖 → お話の日 🎵 → リズムの日(健康ポイント事業) つどいのひろば(健康ポイント事業)
時間：午前10時30分～11時 時間：午前10時～11時

予防接種

内容	実施日	対象者	場所	開始時間
赤ちゃんのための予防接種説明会	26日（火）	令和7年7月生まれの児の保護者	室生福祉保健交流センター	午前10時

乳幼児健診

内容	実施日	対象者	場所	受付時間
4か月児健康診査	20日（水）	令和7年4月生まれの児	市立病院	時間を分けて実施個別に案内します
10か月児健康診査		令和6年10月生まれの児		
1歳6か月児健康診査	29日（金）	令和6年1月生まれの児	室生福祉保健交流センター	
2歳児歯科健康診査		令和5年6月生まれの児		
3歳児健康診査		令和4年2月生まれの児		

◎ 健康増進課（☎82・3692 / IP ☎88・9087）