

熱中症に気をつけましょう

いよいよ夏の到来を迎え、暑い日が続いています。これからの季節、注意してもらいたいのが“熱中症”です。急に暑くなった日や久しぶりに暑い環境で活動したときなどは特に注意が必要です。次の対策を行い、暑い夏を乗りきりましょう。



①こまめに水分を摂っていますか？

暑い時期は水分が失われやすいのでのどの渇きを感じる前に早めに水分を補給しましょう。特に運動前中後や起床・就寝時、入浴前後などにはコップ1杯程度(約200ml)の水分を摂りましょう。30分以上汗をかいた時は、適度に塩分補給もしましょう。

②扇風機・エアコンを上手に使っていますか？

扇風機やエアコンは身体に直接当たらないように風向きを調整すると体が冷えすぎず、快適に使えます。またシャワーや冷たいタオルでも体を冷やす効果があります。

③暑さに強いから大丈夫？

暑い日は無理をせず、外出するときは日傘や帽子などを利用しましょう。室内では温度計を置き、室温は28℃以下、湿度は70%以下を目安に調整しましょう。

④部屋の中なら大丈夫？

熱中症は室内や夜間でも多く発生します。すだれやカーテンで直射日光を遮る、窓を開けて屋外の涼しい空気を入れるなど部屋が暑くなりすぎないように、常に心がけましょう。



※特に高齢の方や小さなお子さんは体温調節がうまく作用せず熱中症を起こしやすいといわれているので、十分注意しましょう。

子宮がん検診

次の日程で子宮がん検診を実施します。子宮がん検診の無料クーポン券をお持ちの方は早めに申し込みください。そのほかの方も2年に1度、市の助成が受けられますので、ぜひこの機会に申し込みください。

■とき

7月10日(水)

【受付時間】

13:00~14:30

■ところ

保健センター

※時間帯によっては定員に達している場合がありますので、ご了承ください。

●大腸・子宮がん検診の

●日程が追加となりました！

平成26年3月14日(金)乳がん検診日に大腸・子宮がん検診も追加となりました。

大腸・子宮・乳がん検診無料クーポン券をお持ちの方や乳・子宮がん検診をご希望の方は、1日で検診を受けることができます。ぜひご利用ください。



高齢者肺炎球菌予防接種費用の一部助成について

65歳以上の方を対象に、1人1回に限り3,500円(生活保護世帯の方は7,000円)を助成しています。

本年4月より、3カ月以上にわたる長期療養などの理由で、市外で予防接種を受ける場合も助成の対象になります。

手続きなど詳しくは、保健センターまで問い合わせください。



申し込み・問い合わせ

保健センター

名寄市西2条北5丁目

☎01654②1486

休日当番医 急患に限ります

7月7日	名寄市立総合病院 ☎01654③3101
14日	吉田病院 ☎01654③3381
15日	名寄東病院 ☎01654③2188
21日	あかいし内科医院 ☎01654③7177
28日	たに内科クリニック ☎01654③1223
8月4日	名寄市立総合病院 ☎01654③3101
11日	名寄中央整形外科 ☎01654③2006
18日	岡崎内科 ☎01654③2361

救急医療情報案内
フリーダイヤル
☎0120-20-8699

子育て保健 ミニカレンダー

7月

- 3日(水) もぐもぐ離乳食教室
- 8日(月) 1歳6カ月児健診
- 12日(金) 親子ふれあいひろば
- 16日(月) 7カ月児健診・BCG
- 18日(木) のびのび親子教室
- 22日(月) 股関節脱臼検診
風連幼児健診
- 26日(金) 親子ふれあいひろば
- 29日(月) 3歳児健診
- 30日(火) 赤ちゃん計測日
- 31日(水) 発育相談

※詳しくは母子保健カレンダーをご覧ください。

HEALTHY GUIDE

子育て支援センターの主な行事

名寄市子育て支援センター合同

●「青空保育」

- ・とき 7月3日(水)、17日(水)
- ・ところ 3日…智恵文支所
(雨天時：智恵文支所内)
17日…浅江島公園
(雨天時：文化センター内)
- ・内容 大型紙芝居やポケットシアター、手遊びなど行い、親子で遊びます。
保育所の栄養士も同行し、食育相談・アレルギー相談なども受け付けます。
- ・申込方法 当日現地にお越しください。

●「親子お出かけバスツアー」

- ・とき 8月9日(金)
- ・ところ 風連日進保育所
- ・内容 お弁当持参のバス遠足(参加費無料)
- ・申込方法 市内各子育て支援センターへ直接または電話で申し込みください。
- ・申込締切 7月31日(水)



「こぐま」

(風連さくら保育園内 ☎01655③2378)

7・8月の行事

●親子遊びの体験教室「七夕製作」

- ・とき 7月4日(木)10:00~11:30
- ・ところ さくら保育園
- ・内容 親子で七夕かざりを作ります。

●親子遊びの体験教室「外あそび」

- ・とき 7月18日(木)10:00~11:30
- ・ところ さくら公園
- ・内容 公園内で楽しくあそびます。
(雨天時：保育園内で運動あそび)

●親子遊びの体験教室「水あそび」

- ・とき 8月1日(木)10:00~11:30
- ・ところ さくら保育園中庭
- ・内容 水あそびを楽しみます。
(雨天時：室内で水あそび)



「さくらんぼ」

(東保育所内 ☎01654②5683)

7・8月の行事

●音楽鑑賞「ふれあい親子コンサート」

- ・とき 7月2日(火)10:00~11:30
- ・ところ ほっと21(児童センター)
- ・内容 ビーンズの生演奏を鑑賞して楽しみましょう。

●親子遊びのひろば「シャボン玉あそび」

- ・とき 7月23日(火)10:00~11:30
- ・ところ ほっと21(児童センター)
- ・内容 色々なシャボン玉あそびを親子で楽しみましょう。

●親子講座「幼児安全法講習」

- ・とき 8月27日(火)10:00~11:30
- ・ところ ほっと21(児童センター)
- ・内容 日赤病院看護師から安全法について学びましょう。

※託児所があります。事前申込が必要です。

(定員18人)

「ちゅうりっぷ」

(名寄大谷認定こども園保育園内 ☎01654⑧7711)

7・8月の行事

●ファミリーひろば「水あそび」

- ・とき 7月13日(土)10:00~11:30
- ・ところ 名寄大谷幼稚園ゆうぎ室
- ・内容 外でミニプールを出して水あそびをします。
また、室内で魚釣りなどの遊びもします。

●のびのびひろば「七夕かざり作り」「七夕会」

- ・とき 7月4日(木)、7月5日(金)
9:00~10:30
- ・ところ 名寄大谷認定こども園保育園2階
- ・内容 4日に短冊を作って柳の木に飾り、5日は職員の出し物を楽しみます。



健康づくり体操教室のお知らせ

- ・とき 7月10日(水)、18日(木)、22日(月)、29日(月)
9:30~11:15
- ・ところ 総合福祉センター
- ・持ち物 上靴
- ・内容 フォークダンス、民謡踊り、自きょう術
- ・申し込み 当日会場で受け付けます。
- ・問い合わせ 名寄庁舎2階 高齢介護課高齢福祉係
☎01654③2111 (内線3231)

がん患者サロンのご案内

市立総合病院では、がんの患者さん・ご家族の方が、がんのことを気軽に語り合うがん患者サロンを開催します。がん患者さん・そのご家族であればどなたでも参加できます。

- とき 7月30日(火) 13:30~
- ところ 市立総合病院 2階和室
- 内容 がんの痛みに耐えられる?
- 申し込み・問い合わせ
市立総合病院 医療支援相談室
☎01654③3101 (代)