

保健センターの教室など

全地域 ひよこ学級

離乳食
〈前期〉

- *対象 / 5～6か月児の保護者
- *とき / 8月2日 (木) 午前10時～11時45分 (受付:午前9時45分～)
- *ところ / 大垣市保健センター
- *内容 / 離乳食の進め方・試食、事故予防の話、歯科指導など
- *定員 / 30人 (先着順)
- *持ち物 / 母子健康手帳



*申込 / 7月17日から、同センター (☎75-2322) へ

全地域 ひよこステップ学級

離乳食〈中期〉

- *対象 / 7～11か月児の保護者
- *とき / 8月6日(月) 午前10時～10時45分 (受付:午前9時50分～)
- *ところ / 大垣市保健センター
- *内容 / 離乳食の進め方・相談会
- *問合せ / 同センター (☎75-2322) へ

全地域 ぱくぱくキッチン

- *対象 / 2歳以上の未就園児と保護者
- *とき / 8月3日(金) 午前9時30分～11時 (受付:午前9時15分～)
- *ところ / 大垣市保健センター
- *内容 / 親子で簡単なおやつを作る
- *定員 / 12組 (先着順)
- *持ち物 / エプロン、三角巾、手拭き用タオル、飲み物
- *申込 / 7月17日から、同センター (☎75-2322) へ

ター (☎75-2322) へ

大垣地域 乳幼児相談

- *とき / 8月1・8・22・29日 いずれも水曜日の午前9時～正午 (受付:午前11時まで)
- *ところ / 大垣市保健センター
- *内容 / 育児や発育などの相談
- *持ち物 / 母子健康手帳
- *申込 / 歯科・運動についての相談は、同センター (☎75-2322) へ要予約



大垣・上石津・墨俣地域 健康相談

- *とき / 下表のとおり。いずれも午前9時～11時
- *内容 / 生活習慣病の予防、こころの病などに関する相談

*申込 / 「一般相談」の理学療法士・歯科衛生士・栄養士による相談と、「こころの相談」は要予約



内容	とき	ところ・問合せ
一般相談	8/7(火)・28(火)	大垣市保健センター (☎75-2322)
	8/21(火)	上石津保健センター (☎45-2933)
	8/9(木)	墨俣保健センター (☎62-3112)
こころの相談	8/21(火)	大垣市保健センター (☎75-2322)
	8/24(金)	中川ふれあいセンター ※予約は大垣市保健センターへ

糖尿病予防教室

気軽にご参加を!

- *対象 / 糖尿病に関心のある人、検査で参加を勧められた人
- *とき / 8月18・25日 いずれも土曜日の午前9時～正午
- *ところ / 大垣市保健センター
- *内容 / 糖尿病の説明、栄養指導、運動実技、試食など
- *定員 / 20人 (先着順)
- *参加料 / 510円 (材料費)
- *持ち物 / 運動服、タオル、飲み物
- *申込 / 7月15日～8月10日に、同センター (☎75-2322) へ



AEDの日常点検

忘れずに

事故や病気などで心停止した場合、心強い味方となるのがAED(自動体外式除細動器)。心臓の状態を自動的に判断し、必要に応じて電気ショックを与え、正常な状態に戻す機能を持った医療機器です。

表示灯で正常かどうか確認 (位置は機種により異なります)



緊急時にしっかりと作動するように、AED設置者は、機器が正常に作動するかどうかを示す表示灯の確認や、有効期限がある電極パッドやバッテリーの点検を定期的に行いましょう。

問合せ 大垣市保健センター (☎75-2322)

学んで守る! 自らを 介護予防教室

- ▶骨の種類と働き・関節と靭帯
- ◆とき / 7月25日(水) 午後1時30分～2時30分
- ◆ところ / 墨俣老人福祉センター
- ◆問合せ / 市総合在宅介護支援センター (☎77-2255) へ
- ▶ソシオエステで笑顔にする笑顔になる
- ◆とき / 8月7日(火) 午後2時～3時
- ◆ところ / ひだまりライフ大東(東前)
- ◆問合せ / 大東在宅介護支援センター (☎82-2812) へ

- ▶筋力・柔軟性を高める方法
- ◆とき / 8月8日(水) 午後1時30分～2時30分
- ◆ところ / 上石津老人福祉センター
- ◆問合せ / 市総合在宅介護支援センター (☎77-2255) へ
- ▶口腔体操
- ◆とき / 7月21日(土) 午後1時30分～3時
- ◆ところ / 友和苑
- ◆問合せ / 同施設在宅介護支援センター (☎88-1567) へ

熱中症にご注意を

— 熱中症は予防が大切です —

熱中症とは

熱中症は、体温並みの高い気温の中にいることで、汗をかいて体の水分が減り、体に熱がこもることによって起こるさまざまな症状のことです。水分や塩分が補給されないと、重症になり、死に至る危険もあります。屋外で作業やスポーツをしているときだけでなく、室内にいるときでも発生するので特に高齢者の方は注意が必要です。



熱中症の症状と応急処置

- | | |
|----|---|
| 症状 | めまい、立ちくらみ、大量の汗、顔色が悪い、脚や腕などの筋肉のけいれん(こむら返り) |
| 処置 | 冷所での安静、体表冷却、水分と塩分の補給 |
| 症状 | 頭痛、おう吐、けん怠感、虚脱感、集中力や判断力の低下 |
| 処置 | 体温管理、安静、十分な水分と塩分の補給 |
| 症状 | 意識障害、けいれん、高体温、まっすぐ歩けない |
| 処置 | すぐに119番、首・脇の下・脚の付け根などを冷やす |

熱中症は、屋外・屋内にかかわらず、温度、湿度、風の強弱などを常にチェックし、身体に負担のかからないよう、早めの対処をすることが必要です。さらに、日頃から暑さに強い体づくりを心がけましょう。

詳しくは、大垣市保健センター (☎75-2322) へ