

加古川市防災センター
応急手当を学ぶ普通救命講習

▼日時 8月17日(火)、21日(土) 午前9時～正午(事前に市ホームページ上のWEB講習で学習した人は午前9時～11時)
 ▼場所 加古川市防災センター
 ▼対象 播磨町、稲美町、加古川市に在住、在勤が在学の人
 ▼定員 先着18人
 ※マスク持参。

▼申込み 講習会開催の2日前まで受け付けます
 加古川市防災センター
 ☎079(423)0119

加古川市防災センター
応急手当普及員講習

▼日時 8月27日(金)～29日(日) 午前9時～午後5時
 ▼場所 加古川市防災センター
 ▼対象 次の条件を満たす人
 ①播磨町、稲美町、加古川市に在住、在勤が在学
 ②

学校、事業所、町内会などの防災組織で指導的立場にある
 ③AEDを使用した心肺蘇生法を普及する意志がある
 ▼定員 先着18人
 ※マスク持参。

▼持ち物 「応急手当指導者標準テキスト」ガイドライン2015対応(東京法令出版)を事前に購入して持参
 ▼申込み 講習会開催の2日前まで受け付けます
 加古川市防災センター
 ☎079(423)0119

保険年金グループ担当保健師を紹介します

▶問合せ 保険年金グループ ☎079(435)2582



●西尾理津子(写真左)

今年度より、保険年金グループで介護保険の担当になりました西尾理津子です。介護・介護予防に携わるのは初めてで、皆さまからのお問い合わせに手間取ることもあるかと思いますが、一日でも早く皆さまから安心して相談していただけるよう、日々頑張っています。よろしくお願いたします。

●仲井知佳(写真右)

はじめまして。保険年金グループで5月から任期付職員として働かせていただいている、仲井知佳と申します。主に100歳体操の会場でフレイル予防についてお話ししたり、健康相談などで播磨町の皆さまと関わらせていただくこととなります。保健師の仕事は初めてののですが、皆さまの健康をサポートできるよう頑張ります。よろしくお願いたします。

熱中症予防の話

▶問合せ こども窓口☎079(435)0366

なぜこどもは熱中症になりやすいの?

乳幼児は熱中症になりやすいと言われています。その理由として、①体温調節機能が未熟で、熱が体にこもりやすく、すぐに体温が上がってしまう、②遊びに熱中しやすく自分で水分を飲む意思表示をあまりしない、③身長が低いので地面からの熱で大人より暑い環境にあることがあげられます。

②服装の工夫

- ・通気性の良いものを選びましょう
- ・外出時は、帽子などで日よけ対策をしましょう

③こまめな水分補給

【乳児の場合】 母乳やミルク、離乳食が始まるころからお水やお茶をあげましょう。お茶は麦茶などカフェインを含まないものなら、赤ちゃん用でなくても、市販のものを薄めてあげても大丈夫です。お水は1歳を過ぎるまでは一度沸騰させましょう。

【幼児の場合】 水、お茶などを20～30分毎にコップ1杯(100～200ml)を目安にとりましょう。

食事の汁物や食物自体からも水分は摂れます。スポーツ飲料(イオン飲料)は糖分が多く、味覚が育つ乳幼児期に慣れてしまうと、ジュースばかり要求し、肥満の原因になったり、食欲が減ったり、お茶やお水を飲まなくなったり、困ることがあります。スポーツ飲料(イオン飲料)は、発熱や下痢・嘔吐をしている時に利用するようにしましょう。

涼しい場所への避難、水分補給、温度調節でも改善しない場合は、医療機関を受診しましょう。

子育て応援
 すくすく
 タイム

がってしまう、②遊びに熱中しやすく自分で水分を飲む意思表示をあまりしない、③身長が低いので地面からの熱で大人より暑い環境にあることがあげられます。

熱中症の早期発見のポイント

- 元気がない、ふらふらしている
- 不機嫌
- 吐き気・嘔吐がある
- 身体が熱い
- おしっこが出ない など

対処法について

①涼しい場所への避難

- ・屋外でも屋内でも、直射日光を避けましょう
- ・短時間でも車内にこどもを放置しないようにしましょう
- ・暑いときは、扇風機やエアコンを使用して温度調節をしましょう

8月のすくすく保健行事と相談

▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

(注) 9:00以降に警報が発令されている場合などは中止になります。

※新型コロナウイルス感染症の影響で中止または延期になることがあります。ホームページでご確認ください。

内容	日時(受付時間)/場所	対象	備考(*は持ち物)
乳児健康診査	18日(水) 受付時間は個別通知に記載 中央公民館	令和3年4月生の乳児	*母子健康手帳 *問診票 *バスタオル2枚 *水分補給できるもの
10か月児健康診査	9月末日まで 時間は各医療機関による(要予約) 播磨町、稲美町、加古川市内の小児科(協力医療機関)	令和2年10月生の乳児	*母子健康手帳 *健診受診票 *健康保険証 *乳児医療受給者証
※対象者には、受診票などを郵送しますので、説明書をよく読んで指定の医療機関に予約のうえ、受診してください。 ※対象者で受診票がない場合は、すこやか環境グループへ申し出てください。			
1歳6か月児健康診査	27日(金) 受付時間は個別通知に記載 中央公民館	令和2年1月生の幼児	*母子健康手帳 *問診票 *バスタオル1枚 *水分補給できるもの
3歳児健康診査	20日(金) 受付時間は個別通知に記載 中央公民館	平成30年5月生の幼児	*母子健康手帳 *問診票、眼科・耳鼻科問診票 *早朝尿(5cc) *バスタオル1枚 *水分補給できるもの

内容	日時(受付時間)/場所	対象	備考(*は持ち物)
授乳相談	24日(火) 9:30～11:00 中央公民館	おおむね1歳未満の母子	助産師が授乳方法についてアドバイスします。(予約制) *母子健康手帳、バスタオル
赤ちゃん相談	4日(水) 9:30～11:30 南部子育て支援センター 11日(水) 9:30～11:30 北部子育て支援センター	おおむね1歳未満の母子	保健師、栄養士が相談に応じます。ニコニコさろん、わくわくさろんの中で実施します。(予約制) 北部子育て支援センター ☎078(944)0717 南部子育て支援センター ☎079(437)4188

8月のいきいき保健相談

▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

内容	日時(受付時間)	場所	対象
健康・栄養相談 保健師、栄養士が個別に相談に応じます。予約制で1人45分程度の相談です。 ▶持ち物 健診結果、食事記録(2日分)、お薬手帳(お持ちの人)	8月10日(火) 9:30～15:30	福祉会館	74歳以下の播磨町民
	8月19日(木) 13:30～15:30	南部コミセン	
	8月27日(金) 9:00～11:00	福祉会館	後期高齢者医療加入者

加古川健康福祉事務所の保健相談

こころのケア相談

▶日時 8月2日(月)、23日(月)
13:00～14:00

※2日はアルコール関連相談あり

▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003

エイズ・肝炎ウイルス検査相談

原則として匿名・無料で実施
 ▶日時 8月4日(水)、25日(水)
9:10～10:00

▶申込み 健康管理課 ☎079(422)0002

専門栄養相談

▶日時 8月18日(水)
9:30～11:30

▶申込み 健康管理課 ☎079(422)0002

加古川夜間急病センター

☎079(431)8051(年中無休)
 ▶診療時間 【内科】21:00～翌朝6:00
【小児科】21:00～0:00

加古川歯科保健センター ☎079(431)6060

▶診療日 日曜日、祝日、お盆(8月13日～15日の午前)、
年末年始(12月30日～1月3日)
▶診療時間 9:00～11:30、13:00～16:00

※いずれも急患を受け付けしますので、不急の人はご遠慮ください。