

食育シリーズ



町では食生活改善推進員の皆さんと栄養士が、くにみ幼稚園の子どもたちを対象に食育教室を開催しています。

6月は年中・年長組で「食事のマナーについて」「朝ごはんの大切さについて」をテーマに開催しました。



食事のマナーについて考えよう (年中組)



早寝早起きも心掛けよう (年長組)

けんこう健口キッズ

5月に実施した3歳6か月児健診で、むし歯が1本もなかったお子さんたちです。



7月は「愛の血液助け合い運動」月間です

例年、夏季は献血への協力が得にくくなります。

献血は、病気やケガの治療で血液を必要としている患者さんに、無償で自分の血液を提供し、人の命を助けるボランティアです。

がん等の治療や事故により必要となる輸血用血液は、すべて善意ある皆さんからの献血で得られた血液でまかなわれています。

皆さんの継続的な協力をお願いします。



公立藤田総合病院院長
近藤 祐一郎 先生

院長先生の診察室から

【第20回】

梅雨の季節となってきました。6月初旬に発生した線状降水帯による大雨の被害には驚きました。近年は、気候の変動が激しくなっており、注意が必要です。当院では6月6日、火災防災訓練を行いました。コロナ禍で行うことができなかった、避難階段を使って模擬患者を搬送する訓練を3年ぶりに行いました。

5月8日から、コロナ感染者数の発表が、指定医療機関（当院も入っています）からの報告をまとめて、週に1回となりました。6月23日現在、感染者数の急激な増加は認められていません。しかし、小さなピークは今後発生する可能性があり、注意する必要があります。マスク着用は義務でなくなりましたが、病院内ではマスク着用をお願いします。一方、5類感染症となり1ヶ月以上が経過し患者数が落ち着いていることから、病院での面会禁止を緩和していく方針です。直ちに全面解除は行わず、制限しての面会許可となります。ご理解とご協力をお願いします。

当院では、毎年5月に病院祭を開催して、地域の皆さんに院内を見学して頂き、各種イベントを開催してきました。コロナ感染症発生後は残念ながら中止しておりましたが、本年秋には、感染の状況が落ち着いていれば、開催したいと考えていますので、楽しみにして下さい。

マイナンバーカードの保険証利用を国が推進しております。当院でも利用対応可能となっておりますので、ご希望の方は総合受付にてご相談下さい。

ほけんだより

— Health topics —

回ほけん課 保健係 ☎ 585-2783
✉ hoken@town.kunimi.fukushima.jp

熱中症に注意しましょう ～高齢者のための熱中症対策～

高齢者のための熱中症対策

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です。

部屋の中でも注意が必要です
エアコンを上手に使いましょう

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。エアコン使用中もこまめに換気しましょう。

- エアコンを上手に使いましょう
体に直接当たらないように風向きを調整しましょう。
- すだれやカーテンを活用し直射日光を遮る
- 換気をして屋外の涼しい空気を入れる
- 窓とドアなど2カ所を開ける
- 扇風機や換気扇を併用する
直向き、風が体に当たるのを避け、扇風機を回すように注意しましょう。

さらに 気をつけるべきポイント

- 熱中症を防ぐために **マスクをはずしましょう**
マスクをしてると熱中症になりやすい。
近距離で(2m以内を目安)会話をする時は、マスクの着用を
- のどが潤いていなくても **こまめに水分補給をしましょう**
1日あたり **1.2L(びん)を目安**
● 1時間ごとにコップ1杯
● 入浴前後や起床後もまず水分補給を
● 大量に汗をかいた時は **塩分も忘れずに**
※水分や塩分の摂取量は、かかりつけ医の指示に従いましょう。

！高齢者は特に注意が必要です

1 体内の水分が不足しがちです
高齢者は若年者よりも体内の水分量が少なく、体の老廃物を排出する際にたくさん尿を必要とします。

2 暑さに対する感覚機能が低下しています
加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

3 暑さに対する体の調節機能が低下します
高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

● 東京都23区における熱中症死亡者の状況(令和3年夏)
※19歳未満(小児)のうち

約8割は65歳以上の高齢者
約9割はエアコンを使用していなかった

！予防法ができていないかをチェックしましょう

- エアコン・扇風機を上手に使用している
- 部屋の温度を測っている
- 部屋の風通しを良くしている
- 必要に応じてマスクをはずしている
- こまめに水分補給をしている
- シャワーやタオルで体を冷やす
- 暑い時は無理をしない
- 深い服装をしている外出時は日傘・帽子
- 涼しい場所・施設を利用する
- 緊急時・困った時の連絡先を確認している

環境省 熱中症予防情報サイトからの情報をチェック！
環境省では、暑さ指数(WBGT)の情報を提供しております。令和3年度より全国展開している熱中症警戒アラートおよび、暑さ指数のメール配信サービスもご利用ください。【暑さ指数アラート】は環境省のLNG広報アカウントで発信することがあります。

厚生労働省 経済産業省 環境省

国見町子育て世代包括支援センター

ももさぽインフォメーション



ニコニコ相談会

- 実施日** 9月20日(水)
- 時間** 午前10時～午前11時30分
- 会場** 子育て支援センター(藤田保育所内)
- 対象者** 国見町在住の妊婦
国見町在住の乳児及び保護者
- 持ち物** 母子健康手帳、子どもの飲み物
- 申込み** 前日までにほけん課保健係または藤田保育所(☎ 585-2374)へ連絡

乳児健診

- 実施日** 9月28日(木)
- 受付時間** 午後1時15分～午後1時45分
- 会場** 観月台文化センター 第1和室
- 対象者** 3か月児(令和5年5月生まれ)
9か月児(令和4年11月生まれ)
- 持ち物** 母子健康手帳、オムツなど
- 内容** 医師の診察、身体測定、調乳、離乳、予防接種などについて