

あさひプチポラに参加しませんか

あさひプチポラ（子育て支援）とは？

児童福祉法における児童を持つ家庭の子育てへの不安感・負担感の緩和を図り、安心して子育てできるように、地域全体で子育てを支援していく趣旨のもとに、平成18年4月に立ち上げたボランティアです。

高校生、大学生、子育て中の方、子育てが終わった方、どなたでも結構です。子どもの好きな方、お世話してみたい方、「ちょっとボランティア」に参加してみませんか？

参加ご希望の方は、右記までお申し込みください。

*締め切り：7月18日（金）

◇夏休みの事業◇

『障がい児親子お出かけ事業』 7月30日（水）

南知多ビーチランド

（南知多ビーチランドへ行くマイクロバスの運転手さんも探し）

（ています。（中型自動車免許第一種をお持ちの方）

『学童ボーリング大会』 8月7日（木）

対象：学童保育児

『町民プールへ学童児童の送迎』 8月19～21日のいずれか

小学校のプール改修に伴い、学童に通う子供たちを町民プールへ送迎してもらうマイクロバスの運転手さんを探しています。（中型自動車免許第一種をお持ちの方）

主催 あさひプチポラ 後援 子育て支援連絡協議会

問い合わせ・申込み

子育て健康課 担当：竹村 須藤

TEL 377-5652 FAX 377-2790

今年の夏も暑い!?熱中症予防対策!!

気象庁によれば今年の夏の平均気温は平年並み～やや高いとの予報です。昼間の気温が高い日が多くなるこれからの時期に備え、熱中症予防と対策についてご紹介していきます。

●熱中症とは…

室温や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、体温上昇、めまい、体がだるい、ひどいときにはけいれんや意識の障害など、様々な症状をおこす病気です。

家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、熱中症になる場合も、多く報告されています。

●熱中症の予防

○こまめな水分・塩分の補給

のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分補給を行うようにしましょう。

○熱中症になりにくい室内環境づくり

- ・扇風機やエアコンを使った温度調整
- ・室温が上がりにくい環境の確保（こまめな換気、遮光カーテン、すだれ、打ち水など）
- ・こまめな室温確認

○体調に合わせた対策

- ・こまめな体温測定（特に体温調節機能が十分でない

い高齢者、障害児・障害者、子ども）

- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどによる体の冷却

○外出時の準備

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用とこまめな休憩時間の確保
- ・通気性の良い、吸湿・速乾な衣服の着用
- ・天気の良い日は昼下がりの外出はできるだけ控える

●熱中症になってしまったら…

- ・まずは涼しい所へ避難する
 - ・衣服をゆるめ、楽な姿勢で休む
 - ・スポーツドリンクなどの水分を摂取する
 - ・体に濡れタオルをかけるなどして冷やす
- *自力で水を飲めない、意識がない場合は、直ちに救急隊を要請しましょう！

環境省や気象庁、三重県のホームページにも熱中症に関する情報が掲載されています。

これらの情報も参考に、暑さに負けない健康な夏をお過ごしください！

- ・環境省HP→<http://www.wbgt.env.go.jp/>
- ・気象庁HP→<http://www.jma.go.jp/jma/kishou/now/kurashi/netsu.html>
- ・三重県HP→<http://www.pref.mie.lg.jp/KENKOT/hpm21/netyu/netyu.htm>

高齢者の生きがいや介護の事なら

**お元気デイサービス
エクセレントくわな**

リハビリで
生活機能向上

お試し無料体験受付中 昼食・入浴・送迎も無料です

医療法人 福島会

桑名市福島1000-1(桑名駅から徒歩7分)

【お問い合わせ】月～土/8:30～18:00 ☎0594-27-5000

ハンドエステが
気持ちよかったです

ベッド浴で
お風呂も
ラクラク



気の合う仲間と楽しい毎日♪
レクリエーションから楽しみを発見!

人気レクリエーションは…

マッサージ・エステ・スイーツ作り・手芸・カラオケなど
マッサージは資格を持ったスタッフが対応で安心!

★理学療法士さんによる
リハビリもさらに充実。

★施設入居のご相談も
承っております。

ぶくじま
ブログも更新中!

検索



有料広告掲載欄