

健康カレンダー

月日	時間	事業名	場所
8月17日(月)	10:00～11:30	なかよしランド	保健センター
	10:00～14:00	元 気 塾	
8月19日(水)	(受付)13:00～13:20	B C G 予防接種	保健センター
8月20日(木)	10:00～14:00	親子わくわく教室	保健センター
8月21日(金)	13:30～15:30	機 能 訓 練	保健センター
8月24日(月)	10:00～11:30	なかよしランド	保健センター
8月26日(水)	(受付)12:30～12:50	3～4ヶ月児健診	保健センター
8月27日(木)	10:00～13:30	ヘルスアップ教室	保健センター
8月31日(月)	10:00～11:30	なかよしランド	保健センター
9月3日(木)	(受付)13:30～13:20	1歳6ヶ月児健診	保健センター
9月4日(金)	13:30～15:30	機 能 訓 練	保健センター
9月7日(月)	10:00～11:30	なかよしランド	保健センター
	(受付)13:30～13:20	3歳児健診	
9月8日(火)	9:30～11:30	献 血	園 部 製 作 所
	13:30～15:00		メイコー 福島工場
	15:30～16:30		社団法人アイガミカリス
9月10日(木)	9:30～11:30	げんきっ子	保健センター
9月14日(月)	10:00～11:30	なかよしランド	保健センター
	10:00～11:30	心の相談会(要予約)	



夏野菜の煮込み さっぱりおでん

- 材 料** (4人分)
- トマト……………4個
 - スズキーニ……………1本
 - オクラ……………8本
 - 鶏手羽元……………8本
 - 水……………600cc
 - 昆布……………1/2枚
 - 塩……………適量
 - こしょう……………少々

- 作 り 方**
- ① トマトは熱湯にさっとつけて皮をむき、へたを取る。
 - ② スズキーニはへたを落として横半分、縦半分に切る。
 - ③ オクラはがくをくりとむく。
 - ④ 鍋に水と昆布をいれて火にかけ、手羽先をいれる。煮立ったら弱火にしてアクをとり、ふたをずらして20分ほど煮る。
 - ⑤ スズキーニ、オクラ、トマトの順に加え、ふたをずらしてのせ、さらに10分ほど煮る。味をみて塩でととのえ、こしょうをふる。

豆知識 熱中症に注意しましょう!

熱中症とは、高温の環境で発生する障害の総称で、夏季の炎天下、運動時や作業時に起きやすいですが、夏季以外の季節や、また屋内などでも発生する危険があります。軽い症状から急激に症状が悪化することもあり、決して軽視できない病気です。



熱中症発生の危険ポイント

- 気温が高い ● 湿度が高い ● 無風 ● 暑さ慣れしていない

【熱中症の症状】

- **熱けいれん**
四肢や腹筋などに痛みを伴ったけいれん
※腹の痛みがみられることもある
- **熱失神**
数秒程度のけいれん
- **熱疲労(熱ひはい)**
めまい、疲労感、脱力感、吐き気、頭痛、おう吐等
※これらの症状が重なり合って起こる
- **熱射病**
意識障害、過呼吸、手足が動かない、おかしい言動・行動
※熱疲労の症状に重複して起こる
※どの段階からも急速に悪化する可能性があり、楽観は禁物です。

乳幼児の熱中症に 要注意!

体温調節がうまくできない乳幼児は熱中症の危険がいっぱい。ベビーカーでの外出時もアスファルトの照り返しで体温は急上昇! 閉めきった部屋も夏場は注意が必要です。とくに危険なのが自動車内で、夏場は数分で50度以上に急上昇することもあり、死亡事故も相次いでいます。車内などへの乳幼児の放置は絶対にやめましょう。

熱中症の予防治法

- 水分をこまめに補給する
※15分～1時間おきに水分をとるようにする
- 利尿作用のある野菜や果物などをとる
※あしたば、きゅうり、とうがん、うり、すいか、メロン、なし、かりんなど
- 高温多湿、日ざし、無風に要注意
- 熱を逃がしやすい服装、帽子や日傘で暑さを遮る
- 体調不良のときの運動は無理をしない
※気温が35度以上のときは、原則として運動は控える
※睡眠不足や体調不良、二日酔いときには、とくに注意してください。

お問い合わせ先 広野町保健センター ☎27-3040

たのしいよ
きてね~!!



広げよう つなげよう 楽しもう

広野みかんクラブ (仮称)

健康づくり、生きがいくくり、仲間づくりに参加していますか。
皆さんの参加まってま~す。

No	教室名	日時	対象	場所	内容	持参品
1	パークゴルフ 初心者教室	8月8日(土) 8月22日(土) 9:00~11:00	親子教室	ニッ沼総合公園 パークゴルフ場	パークゴルフの基礎を公認指導員から学び、2つのコースをまわります。	●運動できる服装 ●タオル ●飲料水 ●道具代・プレー費は個人負担になります。
2	げんきっ子 クラブ	8月7日(金) 10:00~11:00	小学1年生 ~ 小学3年生	中央体育館	いわきスポーツクラブの先生方とゲーム形式教室	●体育館シューズ ●タオル ●飲料水
3	健康教室	8月21日(金) 10:00~11:00	成人男女	中央体育館	体ほぐし運動	●体育館シューズ ●タオル ●飲料水
4	山登り教室	8月9日(日) 5:45~18:00 雨天決行	成人男女	公民館集合	東吾妻に挑戦します。	●タオル ●飲料水 ●おにぎり ●その他

※保険代として、各教室ごとに1人100円かかりますのでよろしくお願ひします。
申し込み方法は、申し込み用紙に100円を添えて参加1週間前まで公民館へ申し込んでください。

山登り教室

6月28日、公民館8時出発で平田村の蓬田岳(952m)に広野みかんクラブ第1回「山登り教室」が開催されました。

参加者19名、指導者は文科省公認・山岳指導員の久野茂美さん。

前日までの天気とは違って変わって山登り日和で、頂上からの眺めは最高で、苦勞して登った疲れも吹き飛んでしまいました。



蓬田岳山頂



げんきっ子クラブ