

## さわやか健康センターだより

さわやか健康センター  
子ども家庭支援センター共通  
TEL 5-1856 FAX 5-1857

メールアドレス  
さわやか健康センター kenkou@nijijima.com  
子ども家庭支援センター kodomo@nijijima.com

### 新島もんもクラブ

日常生活の中で、少しの間だけ子どもを預かってほしいと思ったことはありませんか。特にこれからの時期はお盆の用事や子どもの夏休み行事で、何かと忙しくなります。また、子育ては24時間休みがありません。もんもクラブを利用して、少しでも自分の時間をもちませんか。

平成29年度は1年間に、本村192回、式根島32回、合計224回の利用がありました。0歳から小学校1年生までの子どもを10名の援助会員さんが預かって

てくございました。

新島もんもクラブには会員や子どもの事故に備え保険に加入していますが、保険料は村が負担しています。謝礼として1時間あたり800円(19時以降と土・日・祝日は1,000円)の支払いが必要で、気軽に問合せください。

新島村子ども家庭支援センター  
(さわやか健康センター内)  
新島もんもクラブ事務局  
担当 堀

### 要予約☆両親学級

ご両親やご家族で協力して出産や子育てにのぞむ準備をしませんか。

赤ちゃんを迎えるご夫婦お二人で、または、どちらかお一人、その他ご家族の参加も可能です。参加を希望される方はお問い合わせください。

【とき】 7月22日(日)  
【時間】 午後1時30分〜午後4時

【場所】 さわやか健康センター  
【持ち物】 母子手帳、タオルや飲み物など  
※当日は、楽な服装でお越し下さい。

### 「島トマト活用!講座」

新島・式根島で旬を迎えている「トマト」。便利な使い方や調理法による味の違いなど、野菜ソムリエと、実際に試食(食べ比べ)をしながら学びませんか?

【とき】 7月8日(日)  
午後1時30分〜3時30分

【場所】 さわやか健康センター  
タースポーツルーム

【内容】 トマトの品種や大きさの特徴、向いている調理法の紹介  
・たくさん採れた・もらった時の保存方法、便利な使い方

・使いまわしのレクシピの紹介

(今回、調理実習はありません)

【講師】 金澤 佑香氏  
(野菜ソムリエ) 新島村在住

【対象】 興味のある方、どなたでも参加できます

【持ち物】 筆記用具



## 熱中症を予防しましょう

### < 熱中症 >

熱中症とは、気温や湿度の高い環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節ができず、体内に熱がこもった状態です。

屋外だけでなく、室内で何もしていない時でも発症するので注意が必要です。

### < 熱中症の予防 >

- ・室内では…扇風機やエアコンで温度調節。すだれ、打ち水を利用。
- ・外出時には…日傘や帽子の着用。日陰の利用、こまめな休息。
- ・暑さを避けるために…通気性の良い、吸湿、速乾性の衣類を着用。  
保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす。
- ・日ごろから…睡眠をしっかり取り、バランスのよい食事と体力づくりを。  
のどの乾きを感じなくても、こまめに水分・塩分などの補給



### < 熱中症が疑われる人をみかけたら… >

涼しい場所へ避難させ、体を冷やし、水分を補給しましょう。

自力で水が飲めない、意識が無い場合は、急いで診療所に連絡しましょう。

※熱中症の情報は、厚生労働省・環境省・気象庁・消防庁のホームページも参考にしてください。