

# 私の宝物



よく笑ってよく寝る  
紗月ちゃん  
元気に大きく  
育ってね。

さつき  
西 紗月 ちゃん (3か月)  
父 了吾さん 母 百恵さん  
(武蔵町古市)

Pick UP!

## 病児・病後児保育室 「すくすくルーム」のご案内

市では病児・病後児保育事業として、国東市民病院内に「すくすくルーム」を開設しています。お子さん（生後6か月～小学6年生）が病気で、保護者の仕事や家庭の都合で日中の保育・看護ができない場合に、保育園や保護者に代わってお預かりします。ご利用には事前登録が必要ですので、二次元コードより登録してください。



☎ 福祉課 子育て支援係 ☎72-5164

# CHILDCARE 子育て

すくすく育て! くにさきっ子

## 子育てカレンダー

🌸 にこにこ子育て広場 ※要予約  
子育ての相談や、保護者同士の交流ができる場です。

日時・場所	8/24(水) 午前10時 安岐保健センター
	8/31(水) 午前10時 国東保健センター
	9/8(木) 午前10時 武蔵保健福祉センター
	9/13(火) 午前10時 国見保健センター

🌸 離乳食教室 ※2日前までに要予約  
離乳食のすすめ方、作り方が学べる教室です。

日時・場所	8/9(火) 午前10時 国見保健センター
	8/26(金) 午前10時 武蔵保健福祉センター

🌸 プレママ・プレパパ教室 ※要予約  
妊娠・出産・産後の生活や育児について学びます。助産師に相談もできます。

日時	8/12(金)、8/19(金)、9/9(金) 午前10時
場所	国東保健センター

☎ 医療保健課 ☎73-2525  
国見総合支所 ☎82-1112  
武蔵総合支所 ☎68-1184  
安岐総合支所 ☎67-1111

## 子育て Information ひだまり

### 油断しないで! 熱中症

子どもの身体は大人と比べて体温調節が苦手です。また、「暑い」と上手に伝えることも苦手です。だからこそ、周囲の大人がしっかり見守り、休憩や水分補給を促しましょう。

### 子どもの熱中症を防ぐポイント

- いつもと汗のかき方が変わらないかなど、よく観察しましょう。
- 適度な飲水ができるように声かけをしましょう。

- 日頃から適度に外遊びをし、体を暑さに慣れさせましょう。
  - 通気性のよい涼しい服装を選びましょう。
- おかしいな、と思ったら
- 涼しい場所に移動して体を冷やす  
服を脱がせたり、濡らしたタオルなどでわきの下・首・太ももの付け根のあたりを冷やしたりしましょう。
  - 意識がある場合は水分を取る  
経口補水液やスポーツドリンクがない場合は、みそ汁の上澄みや薄めたリンゴジュースなどをよくよくです（乳児の場合は母乳や人工ミルクでも可）。

☎ 医療保健課 (国東市子育て包括支援センター) ☎73-2525

# 私の達者な秘訣!

82歳まで建設会社に勤めました。今は農業をしており、トラクターや原付バイクに乗っています。私は「よく動き、よく食べ、よく話す」ことを心掛けています。週2回、デイサービスに行くのが楽しみです。

一丸 広則さん (96)  
安岐町山浦



# HEALTH 健康

いつまでも地域でさかしく暮らそう



富来寝ちよられん会の皆さん (国東町富来)

週一元気アップ教室

Pick UP!

## 「さ吉くんで元気 サポートスタッフ」養成講座 受講生募集

週一元気アップ教室などで活動する体操普及リーダーを支える「サポートスタッフ」の養成講座を始めます（8月下旬より受付開始予定）。体操普及リーダーと一緒に活動し、地域をより元気にしていきませんか。

**受講概要** DVDを視聴してレポートを提出した方をサポートスタッフに認定します。「だれでも、いつでも、どこでも」年間を通して受講できます。

☎ 国東市社会福祉協議会 福祉支援課 ☎64-7100



## くにさき国保だより ☎市民健康課 国保年金係 ☎72-5166

健診は皆さんの健康を守る強い味方です

### 健康診査のご予約はお済みですか

住民健診後期日程（9～10月に市内4か所、計14日間）は8月2日(火)より予約受付を開始します。

- 治療している方も、その病気以外の全身状態を確認するためのよい機会です。
- 無症状の方も、実は体に潜んでいる病気があるかもしれません。

健診会場や医療機関では感染予防対策をしていますので、年に1度は健診で自身の体の振り返りをしましょう。また、健診希望調査のご返信がなかった方に再度ご案内はがきを送付します。8月末までに返信をお願いします。

今月の体成分分析器測定週間 ～自分のからだを知ろう週間～  
8月15日(月)～19日(金) (場所：本庁市民健康課窓口前)



健診のご案内

国東市 子育て支援ガイドブック



母子手帳アプリ「ひだまりネット」



くにさき子育て支援サイト「ひなたぼっこ」



いきいきちよるちよる体操



国東市認知症安心ガイドブック



国保発! 健康応援レシピ

