

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☆おはなし会**
～子育て支援センター×保健師・助産師～
子育ての心配や困りごとについてお話をします♪
赤ちゃんの身体測定もできます。日程・場所は、『母子手帳アプリ「ひだまりネット」』『支援センターのお便り』『子育て応援サイト「くにさきこそだて日和」』でご確認ください。
※タッチケア教室は要予約

✿ **子育て相談日** ※要予約
子育てに関する悩みを臨床心理士に相談できます。
お気軽にお問い合わせください。

日 時 8/12(水)
場 所 予約時にお伝えします

✿ **離乳食教室** ※2日前までに要予約
離乳食の進め方、作り方が学べる教室です。
日 時 8/28(金) 午前10時30分
場 所 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べます。
助産師に相談もできます。
日 時 8/13(木) 午前10時
場 所 武蔵保健福祉センター

私の宝物

きらきらした絵本を見るのが大好きな千里くん。
優しくてまっすぐな子に育ってね。



水本 千里くん(9カ月)
父 泰広さん 母 友里加さん
(安岐町下原)

Pick UP!

『いいタッチ・わるいタッチ』を学びました

プール開始前の6月・7月に、市内の保育園・こども園で助産師による性教育の出前講座を行いました。自分の体の中でもプライベート・パーツは大切なこと、嫌なことは「イヤ!」と伝え、周囲の大人に相談していいことを学びました。子どもたちには、プライベート・パーツの手遊び歌や絵本を通して、自分や友だちの体を大切にすることを学んでほしいです。



くにみこども園でプライベート・パーツの歌を歌っている様子

子育て Information ひだまり

まだまだ注意が必要な熱中症

毎日暑い日が続いています。子どもは大人より体温調節機能が未熟なため、熱中症になりやすいと言われています。熱中症を予防し、元気に夏を過ごしましょう。

■熱中症予防のポイント

- ☑ のどが渇く前にこまめな水分補給
- ☑ 帽子をかぶり、涼しい服装を心がける
- ☑ 外遊びは暑い時間帯を避ける
- ☑ 室内ではエアコンを上手に活用する



■こんな様子がみられたら注意!

- ・顔が赤い ・ぐったりしている ・いつもより元気がない
 - ・水分がとれない ・呼びかけへの反応が悪い
- ※意識がはっきりしない、水分がとれない場合はすぐに医療機関を受診しましょう!

■熱中症かなと思ったら...

- ・涼しい場所へ移動する
- ・衣服をゆるめ、体を冷やす
- ・水分補給をする



💡 乳幼児向けワンポイント

ベビーカーは地面からの照り返しで高温になりやすくなります。短時間でも暑さ対策をしましょう!

詳しくは厚生労働省HPをご覧ください



☎ 子育て支援課 ☎ 72-5114

わくわく～暮らしのサポートガイド～



母子手帳アプリ「ひだまりネット」



国東市ホームページ
子育て応援サイト
「くにさきこそだて日和」



健康

いつまでも地域でさかしく暮らそう

健康カレンダー

✿ 介護予防教室(リーダー養成講座)

- ・転倒の原因を知ろう! 運動時の安全管理
- ・ちよるちよる体操のポイントを確認

講師:理学療法士 毛井敦 氏
(要申込:市社会福祉協議会 ☎ 67-1283)

日 時 8/24(月) 午後1時30分～3時30分
場 所 アストくにさきアグリホール

私の達者な秘訣!

私の達者な秘訣は、日に三度の食事と散歩です。毎日よく食べ、朝夕に散歩をしています。1年ほど前までは野菜作りもしていました。現役のころは農業一筋で、稲のほかに温州みかんや七島イを育てていました。息子のお嫁さんが毎日ごちそうを作ってくれるので、おいしく食べて、日々をゆっくり気ままに過ごしています。

鹿島 アサエ さん(100)
国東町小原



Pick UP

地域・行政・社協と一緒に学ぶ「第2回くらしと介護を考える勉強会」を開催

6月23日、市社会福祉協議会の主催で「第2回くらしと介護を考える勉強会」が開催され、42名が参加しました。

勉強会では、国東姫島介護支援専門員協会の河田研吉会長から「介護保険サービスのきほん」や「ケアマネジャーの役割」「ケアマネジャーからみた地域支え合い活動」について講演をいただきました。

参加者からは「介護保険のことがよくわかった」「地域支え合い活動に活かしていきたい」などの感想が聞かれました。

次回は10月に認知症についての勉強会を開催予定です。



☎ 福祉課 高齢者支援係 ☎ 72-5164

くにさき国保・保健だより

☎ 市民健康課 国保年金係 ☎ 72-5166
保健推進係 ☎ 72-5189

熱中症に注意!

熱中症は、暑さによって体の水分と塩分のバランスがくずれたり、体温調節機能が正常に働かなくなることが原因で発症します。

熱中症による救急搬送が多いのはお昼前後です。

日傘や帽子の利用、日陰でのこまめな休憩など、暑さを避ける工夫をしましょう。

POINT 1

水分補給はこまめに

体にしっかり水分が吸収されるには20～30分かかります。のどの渇きを感じる前に、室内でも、外出時でも、こまめに水分を補給しましょう。

POINT 2

室内でも油断はせずに

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています! また、暑さの感じ方はその日の体調によっても変わります。暑いなと感じなくても、室温や外気温を確認してエアコンなどを使って温度調節をしましょう。

過ごしやすい環境で無理をしない生活をするのが一番の予防策です。

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10(月)、12(水)～14(金) 利用料:無料(市役所本庁舎1階市民健康課前)

今月の健康応援レシピ

「イチオシ食材“きゅうり”～きゅうりの味噌焼き～」
ケーブルTV 放送日:8月1(出)～14(金) (予定)



国東つながる暮らし
ホームページ



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

