

## 8月の健康カレンダー

### ●個別健康教室

内容	日	曜日	時間	場所
糖尿病予防教室 月1回6ヶ月コース。軽症糖尿病患者 で64歳以下の方を対象（要予約）	7	木	9:00～16:00	三原保健センター
	18	月	〃	南淡福祉保健センター

### ●介護予防健康相談

内容	日	曜日	時間	場所
生活習慣病・栄養・介護予 防の相談や健診など	28	木	9:30～11:00	仁尾荘

### ●愛育班活動

内容	日	曜日	時間	場所
愛育班活動	22	金	9:30～12:00	沼島総合センター

### ●健診結果説明会

内容	日	曜日	時間	場所
町ぐるみ健 診結果説明	4～8	月～金	9:00～11:30 13:30～15:00	西淡保健センター
	11～13	月～水	〃	南淡福祉保健センター
生活習慣病 相談・栄養 相談	18～21	月～木	〃	南淡福祉保健センター
	25～29	月～金	〃	三原保健センター

### ●乳幼児健康カレンダー ( )は対象者

内 容	日	曜日	受付時間	場 所
強い歯・幼児フッ素塗布 (平成17年5月・17年11月生)	5	火	13:00～13:15	緑保健福祉センター
2歳児歯科健診 (平成18年5月生)	19	火	13:00～13:15	
母親学級	7	木	13:15～13:30	
遊びの教室	28	木	9:30～(予約制)	
発達支援相談	28	木	13:30～(予約制)	
育児相談 (平成19年6月生) (平成20年1月生)	6	水	13:00～13:15	西淡保健センター
	18	月	〃	緑保健福祉センター
	20	水	〃	南淡福祉保健センター
	27	水	〃	三原保健センター
3歳児健康診査 (平成17年7月生)	11	月	12:30～12:45	緑保健福祉センター
1歳6か月児健康診査 (平成19年1月生)	1	金	12:30～12:45	南淡福祉保健センター
10か月児健康診査 (平成19年10月生)	12	火	12:30～12:45	緑保健福祉センター
4か月児健康診査 (平成20年4月生)	26	火	12:30～12:45	緑保健福祉センター
食育講座赤ちゃん栄養サロン (平成20年3月生)	26	火	9:45～10:00	西淡保健センター
食育講座ばくばく栄養サロン (平成19年11・12月生)	12	火	10:00～(予約制)	南淡福祉保健センター

### ●献 血

日	曜日	受付時間	場 所
7	木	14:30～16:30	南淡福祉保健センター

夏期は血液が不足します。  
ご協力をお願いします。



### ●A型リハビリ教室

内容	日	曜日	時間	場所
機能訓練を必要とされ る方を対象（要予約）	27	水	13:30～15:30	緑保健福祉センター

### ●運 動 教 室

内容	日	曜日	時間	場所
エアロビクス・スト レッチ体操（要予約）	12	火	13:30～15:00	緑保健福祉センター

### ●いきいき教室

内容	日	曜日	時間	場所
介護予防教室 (健康チェック・体操・ 認知症予防・レクリ エーションなど) 65歳以上の方を対 象（要予約）	5	火	13:30～15:00	南淡福祉保健センター
	6	水	〃	三原保健センター
	7	木	〃	緑保健福祉センター
	13	水	〃	西淡保健センター
	21	木	13:00～15:00	沼島総合センター

### ●リハビリ教室

内容	日	曜日	時間	場所
転倒予防のための 下肢筋力・バランス 力向上運動。 65歳以上で筋力低 下、移動能力の低 下がある方を対象 (要予約)	12	火	9:30～11:30	南淡福祉保健センター
	12	火	13:30～15:00	三原保健センター
	14	木	10:00～11:30	緑保健福祉センター
	14	木	13:30～15:00	西淡保健センター
	26	火	9:30～11:30	南淡福祉保健センター
	26	火	13:30～15:00	三原保健センター
	28	木	10:00～11:30	緑保健福祉センター
	28	木	13:30～15:00	西淡保健センター

### ●足腰ピンシャン教室

内容	日	曜日	時間	場所
介護予防の運動教 室(筋力向上トレ ニング、転倒予防 エクササイズ、リ ズム体操など) 65歳以上の方を対 象(要予約)	1	金	9:30～11:30	三原市民センター
	1	金	13:30～15:30	西淡公民館
	8	金	9:30～11:30	緑保健福祉センター
	8	金	13:30～15:30	南淡福祉保健センター
	22	金	9:30～11:30	三原市民センター
	22	金	13:30～15:30	西淡公民館
	29	金	9:30～11:30	緑市民センター
	29	金	13:30～15:30	南淡福祉保健センター

### ●脳 の 健康 教室

内容	日	曜日	時間	場所
読み書き計算で認知 症予防。65歳以上 の方を対象(要予約)	4	月	9:30～10:30	緑市民センター
	11	月		
	18	月	10:30～11:30	
	25	月		

※「いきいき教室」、「リハビリ教室」、「足腰ピンシャン教室」、「脳 の 健康 教室」  
のお問い合わせは、地域包括支援センター(☎44-3006)まで。それ以外は  
健康課(☎44-3004)へ。

※健康カレンダーは南あわじ市ホームページの「イベントカレンダー」からでも  
ご覧いただけます。アドレスは、<http://www.city.minamiawaji.hyogo.jp/>

# 熱中症に注意!

熱中症は、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。しかし、熱中症は事前  
に注意することで発生の予防が可能です。

## 熱中症とは?

熱中症とは、体の中と外の「あつさ」によって引き起こされ、体内の水分バランスが崩れ、本来は皮膚の表面から放散されるべき熱が、体内にこもって起きる様々な体の不調のことです。

夏季の炎天下、労働作業やスポーツなど、激しい運動をした時に起きやすいですが、夏季以外や、屋内などでも発生する危険があります。

症状は、徐々に進行しますので、早い段階での適切な対応が大切です。

また、子どもは楽しいことがあると夢中になり元気に見えていても、休憩したところ体調が悪くなることもあり



まず。散歩などはアスファルトの照り返しに注意しまし  
う。

## 症状が現われたら、 まず涼しい場所へ

熱中症の症状は「1度」から「Ⅲ度」までの3つに区分  
してあります。

初期のⅠ度は、めまいや失神、大量の汗が症状として現  
われます。Ⅱ度では、頭痛や

吐き気がしたり、体がだるくなったりします。そのままにしていると、最も重い症状であるⅢ度に進み、突然、意識障害やけいれんなどが起こり、死に至ることもあります。

Ⅰ度の症状が現われた人を見たら、すぐに風通しのいい日陰やクーラーのきいた室内など涼しい場所へ移し、衣服を脱がせて体を冷やし、熱を放散させたり、うちわや扇風機などでおおいだりしましょう。水分を与えることも重要です。そして、必ず誰かが側に付き添って見守ります。

## 水分補給と休憩で予防

熱中症の予防には、高温多湿、無風、日ざしが強いなどの日は、水分を定期的に補給すること、風とおしがよく、汗を速く乾かす素材でできた白っぽい服の服装をすることなどが大切です。また、外に出るときは帽子を忘れないよ



うにしましょう。

運動などを長時間行うときは、15分から1時間おきに休息し、水分をこまめに取るようにしましょう。特にスポーツ中には、少しでもおかしかったら涼しいところで休憩と水分補給を。食欲のないときでも水分を意識的にとることが大切です。気温が30度以上のときは注意し、35度以上のときは、できるだけ運動は控えましょう。睡眠不足や体調不良、二日酔いときには特に注意してください。

休日応急診療所(広域消防南淡分署 ☎53-1536)		
診察日	9:00～16:30	19:00～22:30
8月3日(日)	穀内勇夫 医師	大森弘之 医師
8月10日(日)	畑田卓也 医師	穀内勇夫 医師
8月14日(木)	鈴木俊示 医師	日笠久美 医師
8月15日(金)	富本喜文 医師	橋田友孝 医師
8月16日(土)	友清龍一郎 医師	福原正博 医師
8月17日(日)	日笠久美 医師	前田昌己 医師
8月24日(日)	西口 弘 医師	畑田卓也 医師
8月31日(日)	斉藤雅文 医師	渡辺 優 医師

休日小児救急診療(県立淡路病院)	
診察日	担当医師
8月3日(日)	富本康仁 医師
8月10日(日)	奥村 司 医師
8月17日(日)	大橋 明 医師
8月24日(日)	村上龍助 医師
8月31日(日)	平山 毅 医師

受診前に電話をおかけください。  
☎23-2700  
担当医は都合により変更になる  
こともあります。

時間外診療病院			
曜日	病院名	曜日	病院名
月	平成病院	木	翠鳳第一病院
火	平成病院	金	中林病院
	八木病院	土	翠鳳第一病院
水	中林病院	●平日18:00～23:00 ●土曜13:00～23:00	
	南淡路病院		

