

子育ては24時間休みがありません。そこで、もんもクラブを利用して、自分自身に、少しでも自分だけの時間をプレゼントしてみませんか。

また、今まで知らなかった援助会員さんとの出会いも、その後の子育ての大きな力になると思います。特に用事はなくても、ぜひ一度、ご利用ください。

預けられる子どもは赤ちゃんから小学生までです。謝礼として1時間あたり800円(19時以降と土

新島もんもクラブ

さわやか健康センターだより

さわやか健康センターだより内の申し込み・問い合わせ・予約は下記にお問い合わせください。

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

要予約☆両親学級

日・祝日は1,000円(の支払いが必要です。気軽にお問い合わせください。

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23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。



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。
- ・日頃から…睡眠をしっかりと取り、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。

■住民センター図書室から新着本のご案内



富田 淳子



Eiko



アレクサンドラ・ミゼリンスカ

慈雨
成田屋の食卓
夜行
総理
英会話なるほどフレーズ100

柚月 裕子
堀越 希実子
森 登美彦
山口 敬行
スティーブ・ソレイシイ

■本村住民センター図書室の利用時間
午前 9:00 ~ 午後 5:00 (年末・年始をのぞく)
☎教育委員会 5-0203 直通