

●●● 8月の健康カレンダー

成人保健 ～家族みんなで健康づくり～

◆健康相談◆

実施日	時間	場 所	対象
3日(水)	午前9時30分～10時30分	内子保健センター	健診を受けた人
	午後1時30分～2時30分		
9日(火)	午後1時30分～2時30分	うちこ福祉館	
18日(木)	午前9時30分～10時30分	参川体育館	
	午後1時30分～2時30分	立石自治会館	
19日(金)	午前9時30分～10時30分	森の里研修センター	
	午後1時30分～2時30分	小田保健センター	
4日(木)	午前9時～10時	うちこ福祉館	一般

◆特定健診ほか◆

実施日	実施時間	場 所
8/21(日)	午前8時30分～10時30分	小田保健センター
8/28(日)		内子保健センター
9/4(日)		五十崎自治センター

◇がん検診推進事業のお知らせ◇

今年度より、22年度内に40・45・50・55・60歳になった人は、大腸がん検診を無料で受けることができます。受診希望者は保健センターまでお申し込みください。

◆健康教室◆

教室名	実施日	実施時間	場 所	対象
い喜い喜教室	10日(水)	午前10時～11時30分	五十崎自治センター	申込者
	24日(水)			
はつらつ運動教室	10日(水)	午後1時15分～2時45分	六日市自治会館	
	24日(水)			
いきがいチェアピクス	3日(水)	午後1時15分～2時45分	大瀬自治センター	
トライ&トライ	17日(水)		小田保健センター	
	25日(木)	午前10時～11時	小田保健センター	

母子保健 ～すくすく子育て～

◆育児相談◆

実施日	時間	場 所	対象
1日(月)	午前9時30分～10時30分	五十崎保健センター	乳幼児
5日(金)		内子保健センター	
8日(月)		小田保健センター	

◆3歳児健診◆

実施日	受付時間	場 所	対象
4日(木)	午後1時～1時15分	内子保健センター	20年6～7月生まれ

◆1歳6カ月健診◆

実施日	受付時間	場 所	対象
10日(水)	午後1時～1時15分	内子保健センター	21年12～22年1月生まれ

◆母親学級◆

実施日	時間	場 所	対象
11日(木)	午前10時～正午	内子保健センター	妊婦

※7月28日までにお申し込みください

●●● 熱中症にご注意

「熱中症」とは、「熱疲労」「熱けいれん」「熱失神」「熱射病(日射病)」の4つの症状の総称です。中でも意識障害を伴う「熱射病」は死亡率が高く、早めの処置が必要です。

熱中症予防のポイント 熱中症は梅雨明け後の7～8月に最もなりやすいといわれています

- 1 服装をチェック
通気性、吸湿性に優れた服を選び、帽子をかぶりましょう。日傘も有効です。
- 2 こまめに水分補給
喉が渇いたと感じた時には、すでに多くの水分が失われています。喉が渇く前や暑いところに出る前に水分を取りましょう。
- 3 急に暑くなる日は要注意
急な暑さでは熱中症にかかりやすくなります。暑くなり始めた時期は注意が必要です。
- 4 暑さに備えて体を作る
日頃からウォーキングなどをして汗をかく習慣を身につけ、暑さに強い体を作りましょう。
- 5 体調や年齢を考えて
体調不良のときは暑いところでの活動を控えましょう。また子どもや高齢者は熱中症にかかりやすいので特に注意しましょう。
- 6 暑いところでの作業や運動は計画的に
暑さを避けられない場所での作業や運動は、休憩を計画的にとり、短い時間で済ませましょう。

熱中症になってしまったら 応急処置を素早く行い、症状の悪化を防ぎましょう

- 1 涼しい所へ移動する
日陰や冷房が効いた室内へ移動しましょう。
- 2 服を脱ぎ体を冷やす
氷や冷水で体を冷やしたり、うちわなどで風を送ったりして、体を冷ましましょう。
- 3 水分・塩分を補給する
水分や汗で失われた塩分を補給しましょう。スポーツドリンクを飲むのが理想的です。
※意識がない・水分を補給できない・症状が改善しない場合は救急車を呼びましょう。

■8月の日曜日当直医

日	医 院 名	電話番号
7日(日)	堀川外科胃腸科医院(内子20)	0893(43)0555
14日(日)	小川医院(内子9)	0893(44)2815
21日(日)	古川医院(本町)	0893(44)2407
28日(日)	済生会小田診療所(小田下)	0892(52)3151

■救急病院

日	病 院 名	電話番号
月・火	市立大洲病院	0893(24)2151
水	加戸病院(大洲市)	0893(24)5101
木	神南診療所(大洲市)	0893(25)7720
金～日	大洲中央病院	0893(24)4551

■8月の小児科日曜日当直医

日	医 院 名	電話番号
7日(日)	さわい小児科医院(大洲市)	0893(24)7530
14日(日)	ごうお小児科医院(大洲市)	0893(24)3936
21日(日)	みかんこどもクリニック(八幡浜市)	0894(20)8800
28日(日)	亀井小児科(大洲市)	0893(24)3757


★医師の都合により、変更になる場合があります。役場までご確認ください。

◎ひとくくメモ
カレー粉や七味唐辛子を入れてもいいですよ。

●材料(4人分)
サバ4切、プチトマト4個、しょうが1枚、白ネギ半本、レタス2枚、しょうゆ大さじ1、酢大さじ4、砂糖大さじ1


●作り方
①プチトマトを4等分に切る。しょうがと白ネギをみじん切りにし、レタスは手でちぎる。
②酢、砂糖、しょうゆを①と合わせる。
③サバに片栗粉を付け、多めの油を入れたフライパンで焼き、熱いうちに②の中に入れて味を付ける。

作った人



井口 隆子さん
=上村=

季節の料理
わが家の味



サバの南蛮漬け
(1人分164kcal)

毎月19日は食育の日です。家族そろって、1日1回は食卓を囲みましょう。