

# 児童館へ あつま〜れ

申込 8/18(火)~8/25(火) 抽選 8/26(水)

## ◆子どもクッキング教室

【日時】9月19日(土) 9:30~12:00

【内容】簡単キャロットケーキを作ろう

【参加費】400円

【対象】市内在住 小学1~6年生 抽選で12名

## 児童館9月の予定【開館9:00~18:00】

※予定変更のときは遊戯室掲示板でお知らせします。

1火	<b>遊戯室棚工事のため休室</b>		
2水			
3木			
4金			
5土			
6日			
7月			
8火	おはなし会	10:30~11:00	絵本や劇など (協力:おはなし出前の会)
	自習広場	13:00~17:00	定期テストの勉強や自習をします (協力:学習サポーター)
9水	ケロケロクラブ	10:30~11:00	ふれあい遊び
	自習広場	13:00~17:00	定期テストの勉強や自習をします (協力:学習サポーター)
10木	ママとマシュマロ	10:30~11:00	ママと赤ちゃんのふれあい遊び
	みんなあつまれ	15:30~16:00	ゲーム「フルーツバスケット」
11金	ケロケロクラブ	10:30~11:00	ふれあい遊び
12土	おもちゃ広場	10:00~11:30	おもちゃ遊びと貸出し
	キッズボランティアクラブ (登録制)	13:30~15:30	「リハパーク菊間」で ふれあい交流
13日	チャレンジ広場	14:00~14:30	しゃぼん玉で遊ぼう
14月	乳幼児・小学生共に保護者同伴でご利用下さい。9:00~17:00		
15火			
16水	ケロケロクラブ	10:30~11:00	シアター
17木	ママとマシュマロ	10:30~11:00	ママと赤ちゃんのふれあい遊び
	子どもチャレンジピック	15:30~16:00	第1回「缶積み競争」
18金	ケロケロクラブ	10:30~11:00	シアター
19土	子どもクッキング教室 (登録制)	9:30~12:00	簡単キャロットケーキを作ろう
20日	チャレンジ広場	14:00~14:30	製作「デザートを作ろう」
21月	敬老の日(休室)		
22火	国民の休日(休室)		
23水	秋分の日(休室)		
24木	ママとマシュマロ	10:30~11:00	ママと赤ちゃんのふれあい遊び
25金	ケロケロクラブ	10:30~11:00	ママと踊ろう
26土	おもちゃ広場	10:00~11:30	おもちゃ遊びと貸出し
27日	菊間地域敬老会のため休室		
28月	乳幼児・小学生共に保護者同伴でご利用下さい。9:00~17:00		
29火	おはなし会	10:30~11:00	読み聞かせなど (協力:かけはしの会)
30水	ケロケロクラブ	10:30~11:00	製作「秋いっぱい」

## 健康ひとくちメモ

看護師 江田智子



### 高齢者の熱中症

体内には、体温を一定に保つ体温調節機能が備わっています。気温や湿度が高い、体調不良、水分・塩分不足などで、うまく熱が放出されず体内にこもってしまうと熱中症にかかってしまいます。

高齢者の熱中症の多くは、室内で発生しています。たとえ気温が高くなくても、その時の体調や水分・塩分不足などにより発症する恐れがあります。重症化する場合もあるので、本人や周囲の人が十分注意しましょう。

#### <高齢者が熱中症になりやすい理由>

- ・暑さを感じにくい
- ・喉の渇きを感じにくい
- ・もともと体内の水分量が少ない
- ・汗をかきにくい(体温調節機能の低下)
- ・エアコンや扇風機をつけないなど、何でも我慢する傾向にある

#### <予防のポイント>

- ・室温28℃を超えないようにチェック
- ・エアコンや扇風機を上手に活用
- ・喉が渇いてなくてもこまめに水分補給
- ・夜中のトイレを気にして、夕方から水分補給を控えることはしない
- ・調子が悪いと感じたら誰かそばにいてもらう
- ・外出時は、体をしめつけない涼しい服装と日よけ対策を忘れずにする

#### <応急手当>

- ・涼しい場所で、衣服を緩めて寝かせる
- ・エアコン、扇風機、うちわなどで風をあて、体を冷やす
- ・脇の下、太ももの付け根などを冷やす
- ・飲めるようであれば、水分を少しずつ頻回に取らせる
- ・自分で水分が取れない場合や症状が改善しない時は受診を。意識障害、けいれん、運動障害がある時は救急車を呼ぶ

## 菊間コミュニティ・保健福祉センター

〒290-0007 千葉県市原市菊間1870番地4

電話 0436(42)3424 ・ FAX 0436(42)3426

http://www.city.ichihara.chiba.jp/shisetsu/comyu/sisetsu\_kikuma/index.html

**編集後記** 今月号から広報部員が一部変わります。長く担当された方には、ありがとうございました。ひき続き皆様に親しまれる様に、頑張りますので新しい広報部を宜しくお願い致します。(大野)

【広報部員】 部長 大野繁樹 副部長 稲月金彌  
部員 植草愛子 市川政徳  
小出智秀 木内清志