

安八町子育て世代包括支援センターを開設しました

- 妊娠期から子育て期における切れ目のない支援を行います。
- 母子健康手帳を発行します。

水曜日に発行します。事前に電話予約してください。(都合がつかない場合は、他の曜日でも対応できます)
6月の発行日：5日・12日・19日・26日

- 妊娠・出産・子育てについて、保健師が相談に応じます。

- ・ 妊娠したけど相談できる人がいない・・・
- ・ 出産後の育児が不安。
- ・ 赤ちゃんの体重が順調に増えているか心配・・・
- ・ 子どもとの遊び方がわからない。
- ・ 子育てをされていて孤独になってしまう・・・

どんな事でもひとりで悩まず、まずはお気軽にご相談ください。

☎ 安八町子育て世代包括支援センター（保健センター内） ☎ 64-3775 FAX 64-5535
月～金曜日（祝日・年末年始を除く） 8：30～17：15

おやこ料理教室のお知らせ 主催：安八町食生活改善協議会

夏休みを利用して、親子で楽しく料理しませんか？
一緒に料理をすることは、お子さんの“食”への関心を育む大切な食育です。
ヘルスメイトがお手伝いします。

日 時：①7月25日（木）、②8月1日（木）
8：45～12：30

場 所：保健センター2階和室・調理室

持 ち 物：親子2人でお米1合（1人増えるごとに1/2合増）、エプロン、
三角きん、上ばき（子どものみ）

費 用：親子2人で500円（1人増えるごとに250円増）

対象学年：小学校1年生～6年生

定 員：各日20組（先着順）

※6月6日（木）8：30～受付開始です。

申込方法：①7月11日（木）、②7月18日（木）までに、保健センターへ電話でご連絡ください。



▲昨年度の様子

☎ 保健センター ☎ 64-3775

熱中症に注意！ 直射日光を避け、こまめな水分補給を行い、熱中症を予防しましょう

熱中症といえば、真夏の暑い時期に起こりやすいというイメージが強いと思いますが、太陽が照りつける暑い日だけとは限りません。

これからの梅雨の晴れ間や梅雨明けなど、急に気温や湿度が高くなる日には注意が必要です。

この時期はカラダがまだ暑さに慣れていないため上手に汗をかくことができず、体温をうまく調節できないため熱中症になる可能性があります。

こんな日や場所では要注意！

- ・ 気温が高い
- ・ 湿度が高い
- ・ 風が弱い
- ・ 日差しが強い
- ・ 照り返しが強い
- ・ 熱いものがそばにある
- ・ 急に暑くなった

