



育児相談会 ピチピチしおがまっ子大集合!



本市では、生後2～4カ月の赤ちゃん和妈妈を対象に育児相談会を実施しています! 同じ立場のママたちと気になっていること、悩んでいること、何でもお話ししたらスッキリして育児をさらに楽しめるかもしれません。

赤ちゃんの身長体重を測定して成長を確認したり、ベビーマッサージしたりして親子のスキンシップを図りましょう。産後ヨガも好評いただいています。気軽にお越しください。



<ピチピチしおがまっ子大集合!>

- 対象者** 2～4カ月未満の赤ちゃん&ママ
(対象月は健康カレンダー参照)
- 内容** ベビーマッサージ、おっぱいケア、身体計測、育児相談、産後ヨガ
- とき** 平日10:00～12:00(受付時間10:00～10:10)
- 持ち物** 母子健康手帳、バスタオル、オムツ、ミルクなど
- ママの服装** 動きやすい服装(産後ヨガをするため)
- 申込方法** 前日までに保健センターへ電話かファクス、メールで
- ※おっぱいケアの関係上、参加者はママと対象のお子さんとその上のお子さんに限らせていただいています。

参加したママの声

赤ちゃんも楽しそうにしている、来てよかったと感じました。

ほかのママも同じ悩みを持っているんだと分かって安心しました。



育児情報をたくさん得られてよかったです。

問・申込 保健センター ☎364-4786 FAX364-4787
Eメール kenkou@city.shiogama.miyagi.jp

熱中症と食中毒にご注意を!

熱

熱中症は5月ころから発生し、7月～8月にかけて多くなります。今年の夏の気温は例年よりも高い見込みです(気象庁暖候期予報 平成29年2月24日発表)。熱中症のサインを見逃さないようにしましょう。

《熱中症の予防法》

- ① 暑さを避ける(日陰の利用、日傘・帽子の活用)
- ② 服装を工夫する(通気性の良い涼しい服装)
- ③ こまめな水分補給・休憩(暑いと感じる前、のどが渴いたと感じる前の水分補給が効果的)

《熱中症のサイン》

- 軽度: めまい、筋肉痛、大量の発汗、立ちくらみ
- 中度: 頭痛、吐き気、体がだるい(けん怠感)
- 重度: 意識がない、呼びかけに反応しない、けいれん、歩けない・走れない



《熱中症の応急処置》

- 涼しい場所へ移動し、服をゆるめる
- 体を冷やす(わきの下、首元など)
- 塩分・水分補給(経口補水液など)
- **症状が改善しなければすぐに病院へ!**
- **意識がない場合はただちに119番!**



熱中症予防に関するサイト「環境省熱中症予防情報サイト」 <http://www.wbgt.env.go.jp/>

食

食中毒は気温と湿度が高くなる6～9月ころに発生しやすくなります。次のポイントを実践し、予防しましょう。

食中毒予防の3つのポイント

1. つけない 手も調理器具もピカピカ!
2. 増やさない 食品はすぐ冷蔵庫に入れて早めに消費!
3. やっつけろ 食品は十分に加熱!



食中毒予防に関するサイト「宮城県食中毒予防の三原則」
<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/shoku-k/yobou.html>

問 保健センター ☎364-4786
消防本部警防課救急対策室 ☎361-1612