


妊婦・乳幼児

※必ず母子手帳をご持参ください。

行 事	月 日 曜	時 間	場 所	対 象	内 容	持 参 品 等
健 診	乳児健康診査	8月1日(木)	福 祉 セ ン タ ー	平成14年1月生 2月生	診察・発達チェック・計測・健康 相談・栄養相談・育児相談	対象児には個人通知し ます。今までに未受診 の方もぜひお受けくだ さい。 
	1歳6か月児 健康診査	9月12日(木)		平成13年1月生 2月生	上記のほか、歯科健診・フッ 素塗布(対象児のみ)	
	3歳児 健康診査	8月8日(木)		平成11年5月生 6月生		
相 談	ママキッズの すこやか相談	8月6日(火) 9月3日(火)	福 祉 セ ン タ ー	妊 婦 乳 児	計測(乳幼児のみ)・健康相談・ 栄養相談・歯科相談	歯の相談のある方は、 歯ブラシをご持参くだ さい。
学 級	わくわく食 離乳スクー ル	8月22日(木)		乳児を持つ親	離乳食の進め方 試食	1週間前までに電話で お申し込みください。 赤ちゃんと一緒にでもか まいません。託児もあ ります。(要予約)
予 防 接 種	個 別 接 種	●保健センターで 予防接種手帳を発行しています。 ●生後3か月を過ぎましたら、手続にお越しく下さい。 「予防接種と子どもの健康」をよくお読みください。				

保健センターの改修工事により、事業のほとんどを福祉センターで行っております。ご協力お願いします。



## なにげなく使っている 暑さ対策 冷房 について考えてみよう



日本の夏は蒸し暑く、多くの方が不快感を持ちます。そんな暑い夏を乗り切るため、最近は急速に冷房が普及しています。自宅、会社だけでなく交通機関・飲食店・お店に至るまで、寒いほど冷房がきき過ぎているところもありますね。この「涼しい夏」の恩恵を受けるようになった一方で、冷房が体調を崩す原因にもなっています。

**冷房病とは何か**  
冷房が原因で起こっていると考えられる症状の総称です。

**症 状**  
足が冷える、だるい、疲れやすい、頭痛、咽頭痛など

**原 因**  
長時間の冷えや暑い屋外から冷房のきいた室内へ、冷房のきいた室内から暑い屋外へといった短時間の激しい温度変化によって起こります。

**冷房病は女性に多い**  
デスクワークが多いことや、足の露出が多いスカートをはくことは、冷房病になりやすい理由の一つです。また、女性は寒さにさらされると手足の末梢の血管が縮みやすく、血流が減少し、その回復も遅いため、手足が冷えやすいと考えられます。

**冷房病を防ぐために**  
①室温を下げ過ぎない。  
24℃以下は冷え過ぎです。温度設定は外気温に配慮しましょう。  
②気流に注意しよう。

冷房の風には、直接あたらないようにしましょう。  
また、冷房によって起こる気流が壁にあたると、床に沿って大きな風の流れができるので足の冷えを起こしやすくなります。

③衣服の調節を。  
特に女性はカーディガン・膝かけ・靴下・スラックスの利用で冷えを防ぎましょう。  
逆に厚着になりやすい男性は上着を脱ぐ・ネクタイを取るなど、室温を必要以上に下げなくてもよいように協力しましょう。

**お年寄りや子どもへの配慮**  
高齢になるに従い、暑さ・寒さを感じにくくなるため、高齢者は冷房をあまり利用しないとされる反面、いったん使うと過冷房になりやすいともいわれます。  
また、高齢者は温度変化による体温・血圧の変化などが大きいので、冷房病になりやすく、注意が必要です。  
子どもは、体が小さいので外の気温の影響を受けやすく、しかも、体表面積あたりの発汗量は大人より多く、就寝時にはたくさん汗をかきます。汗をかいた後に冷たい風にあたると、急激に体温が低下します。冷風が直接あたらないようにし、温度の下げ過ぎに気をつけましょう。

冷房について考え、上手に利用することは、身体にも地球にも優しい環境づくりの一步になるでしょう。