

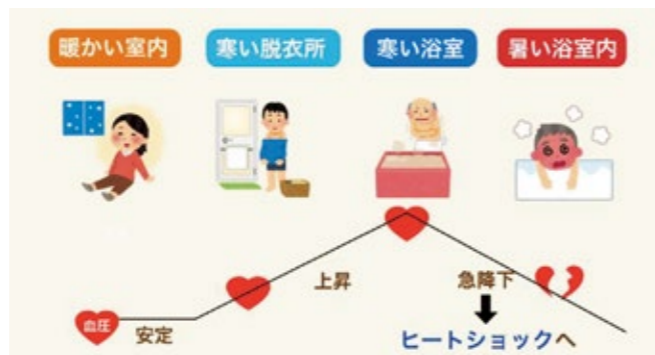
ヒートショックをご存じですか

朝晩の冷え込みが強くなってきましたね。今月は12月～2月にかけて起こりやすいヒートショックについてお伝えします。

ヒートショック

→急激な温度の変化で血圧が急激に上下し、意識を失ったり心臓や血管の疾患が起こったりすること

人間の体は、室温の急激な変化に対応するために、筋肉を震わせて熱を作りつつ血管を細くして体の熱を外に逃がさないように調節しています。しかし、図のように温かい室内から、寒い脱衣所へ行くことで血管が縮み血圧は上昇します。そして寒い浴室に行くことでさらに血圧が上昇します。しかし、浴槽につかることで血管が拡張して血圧は急激に低下します。これがヒートショックです。



防ぐための6つのポイント

- 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう
- 湯温は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安にしましょう
- 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう
- 食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避けましょう
- 入浴する前に同居者に一声掛けて、意識してもらいましょう
- 湯温や部屋間の温度差、入浴時間など普段意識しにくい部分について、温度計やタイマーを活用して見える化するようにしましょう 参考文献：消費者庁HP

お餅を食べるときは窒息に注意!

年末年始はお餅を食べるご家庭が多く、毎年、お餅を喉に詰まらせて救急車で運ばれるニュースを見かけます。お餅を食べるときは次のことに気をつけましょう。

～窒息事故を防ぐための3つのポイント～

- ①餅は小さく切っておきましょう
- ②先にお茶や汁物を飲んで喉を潤しておきましょう
- ③餅はよく噛んで唾液とよく混ぜ合わせてから飲み込みましょう 参考文献：消費者庁HP

【お問い合わせ】大槌町地域包括支援センター TEL 0193-42-8716

サロンおでんせ

誰でも気軽に集える居場所「サロンおでんせ」を開催しています。

日程	内容	おしゃっち会場
第1週 12月1日(木)	おでんせカフェ	調理室・和室
第2週 12月8日(木)	壁面制作・個別制作	多目的ホール
第3週 12月15日(木)	運動・レクリエーション	多目的ホール
第4週 12月22日(木)	カレンダー制作	会議室2・3

※新型コロナウイルス感染拡大などにより中止する場合は施設掲示などでお知らせします。

【時間】10:00～11:30(出入り自由、申込不要)

【費用】100円～(制作費、茶菓代など。制作内容により変更あり)

健康福祉課 TEL 0193-42-8716

すくすく広場

健診・相談

12月の乳幼児相談・健診は下記のとおりです。新型コロナウイルス感染症の対策をしながら、面談でお子様の成長確認をします。対象者には個別に通知します。

■場所 大槌町保健センター すこやかテラス

■持ち物 母子健康手帳、体調確認シート、アンケートなど

実施日	健診・相談	対象児
12月6日(火)	4歳6か月児相談	平成30年5月生まれ 平成30年6月生まれ
12月12日(月)	午前 4か月児相談	令和4年8月生まれ
	午後 7か月児相談	令和4年5月生まれ
12月23日(金)	1歳6か月児健康診査	令和3年5月生まれ 令和3年6月生まれ

健康福祉課 TEL 0193-42-8716

すこやか育児相談

お子さんの成長で気になっている事(離乳が進まない、体重が増えない・増え過ぎている、落ち着きがないなど)について、個別相談(予約制)を実施します。

※予約状況により、日程を調整する場合があります。

■日時 12月15日(木)

①9:00～②10:00～③11:00～

午後の対象者には個別に通知します。

■予約締切 12月14日(水)

■場所 大槌町保健センター すこやかテラス

■持ち物 母子健康手帳

健康福祉課 TEL 0193-42-8716

産前産後サポート事業 大槌まんまるサロン

助産師、子育て経験のあるママスタッフが子育てに関するちょっとした疑問・質問を一緒に解決。

出産前・出産後の体調の変化やおっぱいのケア方法について助産師さんに相談できる機会です。

■日時 ※予約制(定員になり次第締め切り)

12月22日(木) 午前 10:00～12:00(※10組)

午後①14:00～14:45(※1組)

午後②15:00～15:45(※1組)

■場所 大槌町保健センター すこやかテラス

■対象 大槌町に住んでいる以下の人

①現在、妊娠中の人

- ②概ね1歳までのお子さんを育てる母親とその家族
- 内容【午前の部】・ママ同士の交流
・お子さんの体重測定、母乳についての相談
- 【午後の部】・個別の相談
- 予約 電話およびメール 12月21日(水)16:00まで
- NPO法人まんまるママいわて TEL 090-2981-1135
メール: info@manmaru.org

子育て支援事業のお知らせ

下記の事業所では、未就園児、未就学児、保護者のための様々な子育て支援事業を企画しています。内容や日時などの詳細は、QRコードから情報ページをご覧ください。

- 事業所 ・大槌町地域子育て支援センター「かりん」
・つつみ子育て支援センター「てくてく」
・おさなご幼稚園子育て支援事業「カンガルークラブ」
・認定こども園 みどり幼稚園

- 内容 ・園庭の開放
・親子参加型企画
・パパ、ママのための企画 など



すくすく赤ちゃん

このコーナーでは、町内の1歳前後の赤ちゃんを紹介しています。



かわさき みく 川崎 美玖 ちゃん

令和3年9月7日生
踊りが大好きなみく!毎日癒されてます♡

(家族代表者名: 川崎美弘)



おくに いちは 小国 壱羽 くん

令和3年10月14日生

末っ子長男甘えん坊♡

(家族代表者名: 小国久志)