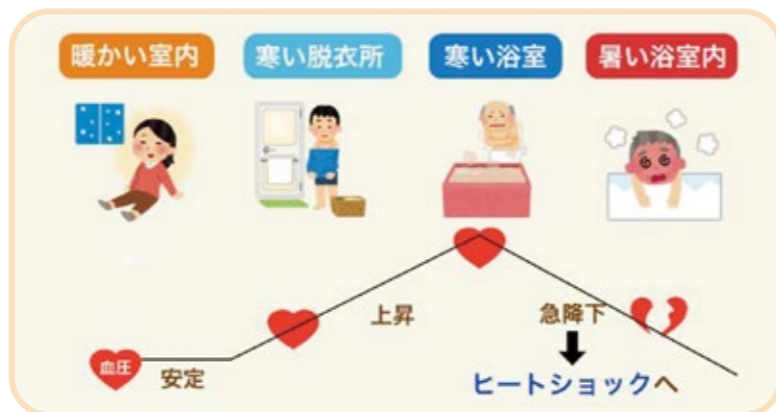


## ヒートショックに気をつけましょう!

朝晩の冷え込みが強くなってきましたね。寒い時期に起こりやすいヒートショックを防ぐためのポイントについてお伝えしていきます。

### ヒートショックとは?

→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、浴槽に漬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。

### ヒートショック注意ポイント

引用文献：消費者庁 HP

#### 〈入浴前〉

- ①脱衣所や浴室を暖めましょう。
- ②こまめな水分補給をしましょう。
- ③食後すぐの入浴や、飲酒後、服薬後の入浴は避けましょう。
- ④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。

#### 〈入浴時〉

- ①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。
- ②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しましょう。
- ③浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
- ④浴槽内で意識がもうろうとしたら、気を失う前に湯を抜きましょう。

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

## 気軽に集える居場所「サロンおでんせ」

おおつち支え合い協議会、町で養成された介護予防サポーター、にこにこパートナーで協力し、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。

開催日	内容	おしゃっち会場
12月14日(木)	おでんせカフェ	会議室2・3
12月21日(木)	運動 スライドカーリング	多目的ホール

※感染症などの影響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

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。面談でお子様の成長を確認します。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、アンケートなど

実施日	健診・相談	対象児
12月12日(火)	4歳6か月児相談	令和元年5月生まれ 令和元年6月生まれ
12月22日(金)	1歳6か月児健康診査	令和4年5月生まれ 令和4年6月生まれ
12月27日(水)	午前	4か月児相談
	午後	7か月児相談

健康福祉課 TEL 0193-42-8716

## すこやか育児相談

お子さまの成長で気になっていることについて個別相談(予約制)を実施します。

離乳食の進め方の悩み、体重が増えているか心配、落ち着かない様子が気になる、子どもへの接し方などの悩みを、保健師や助産師、栄養士、社会福祉士などの専門職員に話してみませんか?

■日時 12月18日(月) ① 9:30～ ② 10:00～  
③ 10:30～ ④ 11:00～

※予約状況により、日時を調整する場合があります。他の時間帯を希望する場合はご相談ください。

■予約締切 12月15日(金)

■場所 大槌町保健センター すこやかテラス

■対象 就学前のお子様とご家族 ※ご家族のみの相談可

■持ち物 母子健康手帳など

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21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おおむね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20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、保護者のためのさまざま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。



おまや せお  
**東谷 世逢くん**  
令和4年9月8日生  
食いしん坊せおくん! いっぱい食べて大きくなってネ😊  
(家族代表者名: 東谷陽世)



さとう うさ  
**佐藤 兎采ちゃん**  
令和4年9月10日生  
おじいちゃん・おばあちゃんが大好きです♡  
(家族代表者名: 佐藤謙介)



こまつ せら  
**小松 千蘭くん**  
令和4年9月20日生  
いつもニコニコパワフル怪獣☺  
お兄ちゃんと仲良くね!!♡  
(家族代表者名: 小松南)



ささき あん  
**佐々木 杏ちゃん**  
令和4年9月25日生  
フルーツ大好き! 食いしん坊の杏ちゃん♪  
(家族代表者名: 佐々木直矢)