



# 健康通信

## 赤ちゃんを守るため 風しんの予防を

問西尾市保健センター(☎ 57・0661)

### 風しんに注意

風しんは風しんウイルスによって起こる感染症です。くしゃみや咳などによって感染し、発熱や発疹、リンパ節の腫れなどの症状が現れます。

妊娠中の女性が感染すると、母体を通じてお腹の中の赤ちゃんに感染し、先天性風しん症候群という障害が出る可能性があります。先天性風しん症候群は赤ちゃんの目や心臓、耳などに影響を及ぼし、先天性の白内障や緑内障、難聴などを引き起こすことがあります。

### 大人の感染が増加中

風しんは一度感染したり、予防接種をしたりすると免疫が作られ、その後感染することはないとわかっています。自然感染が減ったことや、予防接種の効果が不十分で免疫が十分に作られなかったことが、大人の感染が増加した原因だと考えられています。

### 赤ちゃんを先天性風しん症候群から守るには

赤ちゃんを先天性風しん症候群から守るには、妊娠する女性

はもちろん、同居する家族が風しんの免疫を持つことが大切です。予防接種を受けたことがない方や免疫がない方は予防接種を受けてください。

妊娠中は予防接種を受けることができません。妊娠前に予防接種を検討し、予防接種を受けるから2か月は妊娠を避けるようにしてください。免疫があるかどうかは抗体検査で調べることができます。

### 抗体検査や予防接種の助成

対妊娠を予定している方とその同居の家族

他性別や年齢などで受けられる制度が異なります。

風しん抗体検査などのクーポン券をお持ちの方はご利用ください。

問妊娠を希望している女性(経産婦と妊婦を除く)とその同居者で今

まで抗体検査や予防接種を受けたことがない方：西尾保健所(☎ 56・5241)

それ以外の方：西尾市保健センター(☎ 57・0661)

## 市民病院 Q & A

### Q

気温がとて高く、運動する子どもが熱中症にならないか心配です。

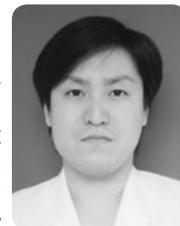
内科医師 木下翔平

### A

熱中症とは、体が熱に負けてしまうことで発症する健康被害の総称で、症状は軽度なものから重度なものまでさまざまです。人間は汗をかくことで、体内の熱を放出します。大量に汗をかくと体内の塩分と水分が減り、吐き気やふらつき、足がつるなどの脱水症状が起こります。体温調整が追いつかなくなり、40度以上の熱が出て意識を保てなくなると熱射病といえます。子どもが熱中症を発症すると、命に関わることもあるため、夏の暑さは大敵です。

吐き気やふらつきなど熱中症が疑われる症状が出たら、冷房の効いた室内や、日陰に避難してください。冷たい水を全身にかけたり、うちわなどであおいだりすることも有効です。水分と塩分を補うため、スポーツドリンクなど経口補水液を飲むことも大切です。水分の補給ができないほどぐったりしている場合はすぐに病院で受診してください。夢中で遊ぶ子どもたちは体調の変化に気付きにくいいため、休憩をはさんで水分を補給させてください。熱中症を予防することや、もし発症しても慌てずに対処できる知識を持つことが大切です。

問市民病院管理課(☎ 56・3171)



# 図書館ナビ

## Library Navi

### おすすめの新材

#### おからパウダーで スッカリ腸活レシピ

著…おから研究会代表 麻生怜菜/主婦の友社

腸内環境を整えるのに役立つおから。低糖質なのに食物繊維が豊富で栄養たっぷり。おから研究会が勧める「ちょい足しレシピ」や「かさましレシピ」など、おからパウダーを使うレシピを紹介します。



### 8月の映写会

館名	対象	日時	タイトル
西尾市立図書館	小学生以下	10日(土) 午前10時30分	アイス・エイジ
	中学生以上	10日(土) 午後2時	未知との遭遇
一色学びの館	どなたでも	24日(土) 午前9時～午後6時30分	三河一色大提灯まつり ※約15分の映像を繰り返し上映
吉良図書館	小学生以下	17日(土) 午後1時30分	すいかのたね
	中学生以上	17日(土) 午後2時30分	マニラ市街戦
幡豆図書館	小学生以下	3日(土) 午前11時	さらばまったりの日々よ おじゃる丸スペシャル
	中学生以上	3日(土) 午後2時	さよなら、アルマ ～赤紙をもらった犬～

## 8月の 休館日

全館共通 5日(月)・19日(月)・26日(月)

各館 西尾市立図書館 (☎56・6200) …なし  
一色学びの館 (☎72・3880) …なし  
吉良図書館 (☎32・3400) …なし  
幡豆図書館 (☎62・6588) …なし

### 8月のおはなし会

団体名など	対象	日時
▼西尾市立図書館		
おはなしの会きらら	園児・小学生	3日(土) 午前11時
おはなしドキドキ	0～4歳児	27日(火) 午前10時30分
水曜おはなし会	どなたでも	7日(水)・21日(水)・28日(水) 午後3時
よちよちさんのおはなし会	0～2歳児	8日(水)・22日(水) 午後3時30分
▼一色学びの館		
土曜日のおはなし会	園児・小学生	3日(土)・10日(土)・17日(土) 午前10時30分
めそっこランド	2～3歳児	8日(水) 午前11時
ラッコランド	0～1歳児	15日(水) 午前11時
▼吉良図書館		
おはなしキラキラ	0～4歳児	7日(水)・21日(水) 午前10時30分
ひよこランド	2～4歳児	14日(水)・28日(水) 午前10時30分
よみきかせ会	園児・小学生	4日(日) 午前10時30分
土曜お話し会	園児・小学生	10日(土) 午前10時30分
おはなしくるりん	園児・小学生	21日(水) 午後4時
▼幡豆図書館		
幡豆よみきかせの会	園児・小学生	11日(水)・25日(日) 午前10時30分
いちごおはなし会	0～1歳児	27日(火) 午前10時45分
おはなしぴょーん	2～3歳児	6日(火) 午前10時45分
はずっこおはなし会	園児以上	20日(火) 午後4時10分

## 児童館だより 8月

内容	対象	日時など
▼中央児童館 (☎57・5661)		
ちびっこ集まれ	0～3歳	1日(木)…0歳児ふれあい遊び 8日(木)…大きくなったかな(手形) 15日(木)…リズム遊び 22日(木)…おいでおいで 午前10時30分～11時
おもしろ遊び(卓球大会)	小学生	24日(土) 午後2時
鶴城丘高校音楽部(演奏会)	どなたでも	3日(土) 午後2時～3時
パパも遊ぼう ブリオ	親子	10日(土)・24日(土) 午前9時～正午
制作(キラキラバッジ)	年少～小学生	火～日曜日 午後3時30分～4時
▼吉良児童館 (☎32・1191)		
ちびっこ集まれ	0～3歳	9日(金)…手形 午前10時30分～11時
ワクワクキッズ夏祭り	幼児～小学生	3日(土) 午前10時30分～11時
イクメンスライムづくり	幼児～小学生とお父さん	17日(土) 午前10時30分～11時
プラ板	幼児～小学生	毎週土曜日 午前10時30分～11時30分、午後1時30分～4時

- 就学前のお子さんは保護者同伴
- 詳しくは各施設に、直接お問い合わせください。
- 児童館全般については、子育て支援課 (☎65・2108) へ。

内容	対象	日時など
▼一色児童センター (☎74・2800)		
ちびっこ集まれ	0～3歳	7日(水)…水遊び 21日(水)…水遊び 28日(水)…手作りおもちゃ 午前10時30分～11時
パパと作って遊ぼう(スライム作り)	幼児～小学生	10日(土) 午前10時30分～11時30分
バルーン	幼児～小学生	12日(水) 午前10時30分～11時30分
竹細工に挑戦	幼児～小学生	17日(土) 午前10時30分～11時30分
キラ☆キラバッジ	幼児～小学生	毎週土曜日 午前10時～11時、午後2時～3時
大きくなったかな(身体測定)	0～3歳	第1・3・5木曜日 午前10時～11時30分
▼幡豆児童館 (☎63・0131)		
夏のお楽しみ会(人形劇)	年少～小学生	4日(日) 午前10時30分～11時15分
制作(キラキラバッジ)	年少～小学生	火～日曜日 午前11時～11時30分、午後4時～4時30分
卓球	小学生以上	火～日曜日 午後1時～4時
絵本・手遊び・体操	0～3歳	火～金曜日 午前11時～11時15分