



健康通信

健康づくりのすすめ

問西尾市保健センター(☎ 57・0661)



ウォーキング



スポーツ教室



健診

皆さんは日常生活の中で健康づくりに取り組んでいますか。元気に過ごしていくためには、日頃から健康づくりに取り組むことが必要です。健康づくりは何かから始めればいいのでしょうか。運動を続けるのは面倒になり、時間がないなどと敬遠してしまいがちですが、健康づくりは健康を意識しながら、生活の中で取り組むことができます。健康づくりは継続することが大切です。まずは簡単にできることから始めてみませんか。

健康づくりの例

- ▼毎日体重を測る
- ▼野菜を多く食べる
- ▼ラジオ体操をする
- ▼ウォーキングをする
- ▼スポーツ教室に参加する
- ▼健診を受ける

●健康にしおマイレージ事業

健康づくりに取り組んで、健康とお得をゲット！

健康にしおマイレージ事業は、健康づくりの自主的な取り組みや、健診の受診、健康づくりイベントへの参加などでチャレンジシートにマイレージポイントをためると、「まいか(優待カード)」をもらうことができ、県内の協力店で特典が受けられる制度です。さらに、景品の抽選にも自動的に応募もされます。

これから何か始めようと思っ
ている方や、すでに食生活の改善・運動などに取り組んで
いる方も、健康づくりを継続することでポイントがたまり
ます。詳しくは市ホームページを
ご覧ください。



市民病院 Q & A

Q 室内でも熱中症になることがあると聞きます。どうすれば予防できますか？

内科医長 渡辺洋樹



A 熱中症は「熱疲労」「熱けいれん」「熱射病」といった疾患群を総称した病名です。高温多湿な環境に長くいると、汗をかき、水分や塩分が大量に体外へ出てしまつ、いわゆる「脱水状態」になります。脱水状態になると喉が渇きますが、高齢の方は喉の渇きを感じにくいいため、小まめな水分補給が必要です。口臭が強くなったり、尿の量が減り、尿の色が濃くなったりすることも、脱水の目安になります。

熱疲労の症状には、動悸や頭痛、吐き気、ぼーっとするなどがあります。熱けいれんの症状には、筋肉の痛みやけいれんなどがあります。これらの症状や異常に気付かず、熱射病になると、体温上昇が始まり、筋肉や臓器が壊れるなどの症状が現れ、生命を維持できなくなるため、非常に危険です。

予防方法は気温が上がる時間の外出や作業を避け、小まめに水分補給をすることです。就寝中は水分補給ができず、朝に脱水・熱中症になる方もいます。扇風機だけでは室温は下がらず、発汗が続くので、自宅に居る間はエアコンを使用し、室温を28℃以下に保ちましょう。湿度が高い曇りや雨の日も、発汗による体温調節機能が低下します。体調不良を感じたら、医療機関への受診をお願いします。

西尾市民病院 内科外来 (☎ 56・3171)

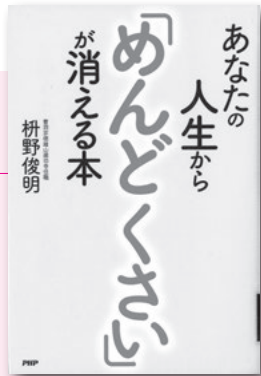
図書館ナビ

Library Navi

おすすめの新刊

あなたの人生から「めんどくさい」が消える本
著…柗野俊明 / PHP 研究所

「めんどくさい」という言葉をできるだけ少なくすれば、スッキリとした心になれます。曹洞宗徳雄山建功寺住職が「めんどくさい」の正体を明らかにし、人間関係の「めんどくさい」を手放す方法などを教えます。



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	13日(土) 午前10時30分	トムとジェリー 花火はすごい
	中学生以上	13日(土) 午後2時	疎開した40万冊の図書
一色学びの館	中学生以上	27日(土) 午前10時	ぼくのおばあちゃん
	小学生以下	27日(土) 午後2時	激闘カブト×クワガタ
吉良図書館	小学生以下	21日(日) 午後1時30分	ジェリーとジャンボほか
	中学生以上	21日(日) 午後2時30分	おりづる
幡豆図書館	小学生以下	6日(土) 午前11時	小さな世界はワンダーランド
	中学生以上	6日(土) 午後2時	二十四時間の情事

8月の休館日

全館共通 1日(月)・8日(月)・15日(月)・22日(月)・29日(月)
各館 西尾市立図書館 (☎56・6200) …7日(日)
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		
おはなしドキドキ	0～4歳児	9日(火)・23日(火) 午前10時30分
紙芝居のおはなし会	どなたでも	27日(土) 午前10時
水曜おはなし会	どなたでも	3日(水)・10日(水)・17日(水)・24日(水)・31日(水) 午後3時30分
よちよちさんのおはなし会	0～2歳児	11日(祝)・25日(休) 午後3時30分
ピヨピヨおはなし会	0～3歳児	5日(金)・19日(金) 午前10時30分
▼一色学びの館		
土曜日のおはなし会	園児・小学生	13日(土) 午前10時30分 20日(土) 午後3時
めそっこランド	2～3歳児	11日(祝) 午前11時
ラッコランド	0～1歳児	18日(休) 午前11時
▼吉良図書館		
おはなしキラキラ	0～4歳児	3日(水)・17日(水)・31日(水) 午前10時30分
ひよこランド	2～4歳児	10日(水)・24日(水) 午前10時30分
よみきかせ会	園児・小学生	7日(日) 午前10時30分
土曜お話し会	園児・小学生	13日(土) 午前10時30分
おはなしくるりん	園児・小学生	17日(水) 午後4時30分
▼幡豆図書館		
幡豆よみきかせの会	園児・小学生	14日(日)・28日(日) 午前10時30分
いちごおはなし会	0～1歳児	23日(火) 午前10時45分
おはなしぴょーん	2～3歳児	2日(火) 午前10時45分
はずっこおはなし会	園児以上	16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	4日(木)…0歳ふれあい遊び 18日(木)…リズム遊び 25日(木)…身体測定 午前10時30分～11時
鶴城丘高校音楽部・演奏会	どなたでも	6日(土) 午後2時～3時
おもしろあそび	小学生	20日(土)…ドッジビー 午後2時～2時30分
チャレンジ	小学生	毎週火～金曜日 午後4時～4時20分
▼一色児童センター (☎74・2800)		
ちびっこ集まれ	0～3歳	3日(水)・10日(水)・17日(水)…水遊び 24日(水)…ガラガラ作り 午前10時30分～11時
お父さんと遊ぼう (サンデーパパ)	年少～小学生	7日(日) 午前10時30分～11時30分
竹細工に挑戦 (カブト虫作り) ※要予約	年少～小学生	6日(土) 午後2時～3時
カンタワーで遊ぼう	年少～小学生	20日(土) 午前10時30分～11時30分
誕生会 ※要予約	0～3歳	25日(木) 午前11時～11時15分

- 就学前のお子さんが参加する場合は、保護者同伴でお越しください。
- 詳細は各施設に、直接お問い合わせください。
- 児童館全般については、子育て支援課こども福祉担当 (☎65・2108)へ。

内容	対象	日時など
▼吉良児童館 (☎32・1191)		
ちびっこ集まれ	0～3歳	5日(金)…リトミック 12日(金)…絵本・手遊び 19日(金)…親子体操 26日(金)…パクパク人形 午前10時30分～11時
エアポリンで遊ぼう	年少～小学生	6日(土) 午後2時～3時
けん玉遊び	年少～小学生	20日(土) 午後2時～3時
プラバン	年少～小学生	13日(土)・27日(土) 午前9時～午後4時
▼幡豆児童館 (☎63・0131)		
ちびっこ集まれ	0～3歳	5日(金)…リズム遊び 12日(金)…読み聞かせ 19日(金)…手形をとろう 26日(金)…起き上がりこぼし作り 午前10時30分～11時
人形劇	どなたでも	11日(祝) 午前10時30分～11時30分
キラキラバッジ作り	年少～小学生	毎週火～日曜日 午後4時～4時30分
お話・手遊びなど	0～3歳	毎週火・水・木曜日 午前10時30分～10時45分 午前11時45分～正午