

- 1.すべての検診をすませよう。
- 2.母と子の健康づくりをすませよう。
- 3.生活の中にウォーキングを取り入れよう。

新緑の美しい季節になりました。爽やかな五月の風と共に  
愛育委員活動である各種の検診が始まります。

今年度も学区の皆様のご理解とご協力を宜しくお願い致します。

お 知 ら せ

さんさん育児相談 6月9日(火) 13:30~15:30  
(満1才までの赤ちゃん対象) 高島公民館 (予約制)  
予約方法は岡山市ホームページか中区保健センターへ  
(086-274-5164)

結核・肺がん集団検診  
6月18日(木) 高島公民館・祇園神社前・今在家天満宮  
藤の里公会堂・マリカ碓町店地下駐車場入口

6月24日(月) 総社宮駐車場  
ぶがしりいビリテション整形クリニック駐車場

胃がん集団検診  
6月29日(月) 7:30~9:00 高島公民館

※詳細は回覧にてご確認ください。  
③健康保険証など本人確認ができるものが必要です。

けんこうフェスタ2026  
8月31日(月) 高島公民館  
※詳細は後日

暑い夏を元気に乗りきろう♡

## 「熱中症」にならないために

「熱中症」とは、高温な環境下で、発汗による体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもることにより、様々な症状がみられる状態を指します。  
屋外だけでなく、室内で何もしていないときでも発症します。



### 暑さを避けよう!

屋 内	屋 外
<ul style="list-style-type: none"> <li>・エアコン等で温度を調節。</li> <li>・遮光カーテン、すだれの利用。</li> <li>・室温をこまめに確認。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日傘や帽子の着用。</li> <li>・日陰の利用、こまめな休憩。</li> <li>・天気のよい日は、日中の外出を控える。</li> </ul>



### 身を守ろう!

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する。
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす。



### こまめに水分を補給する!

- ・室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分を補給。



### 高齢者やこどもは注意が必要!

- ・こどもは体温の調節能力が十分に発達してないので、気を配る必要があります。
- ・高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能やからだの調節機能も低下しているので注意が必要です。

### 規則正しい生活を!

- ・睡眠不足や朝食抜きは熱中症の要因になります。バランスの良い食事と十分な睡眠を心がけましょう。

地区担当保健師さん紹介

原田 真由 保健師  
上原 ひなた 保健師

※詳しくは後日  
宜しくお願いします😊