



保健だより

各相談・講習会・教室の申し込みは右記へ

- ▶健康課(はつらつセンター内) ☎63-2112
- ▶母子健康支援センター はつらつ ☎63-5121
- ▶新地域振興課 ☎75-3110 ▶旧地域振興課 ☎72-6336
- ▶旧地域振興課 ☎322-3496

まだまだ注意が必要です!!

コロナ禍での熱中症予防

新型コロナウイルス感染拡大防止でマスクの着用が推奨されていますが、感染が防げる一方で、熱中症のリスクが高まります。しっかり感染対策をしながら熱中症の予防にも心がけることが大切です。

①人と十分な距離がとれるときはマスクをはずしましょう

顔の半分近くがマスクで覆われることにより、熱がこもりやすくなります。特に夏場の気温・湿度が高い中では熱中症のリスクが高まります。少なくとも2メートル以上、他の人との距離がとれる場合は、マスクをはずして休憩をとりましょう。



②のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう

1日あたり、1.2リットルの水分補給が目安になります。(食事に含まれる水分は除きます)「1時間ごとにコップ1杯」などと決め、意識的に飲むようにしましょう。

③暑さをなるべく避けましょう

室温28度を超えないようにエアコンや扇風機を上手に活用しましょう。(エアコン使用時の換気について)

- 1時間に5～10分程度の窓を開けての換気を行いましょう。
- 酷暑の日に窓を開けて換気をすると、外の熱い空気が入り、部屋の温度が上がりがやすくなるので、エアコンの設定温度を少し低めに設定し、換気が終われば窓を閉めて設定温度を戻しましょう。

④しっかり食べて熱中症予防

暑さに負けない体づくりには1日3食、主食・主菜・副菜をそろえた食事をこころがけましょう。



健康相談

子育てから生活習慣病予防まで幅広く健康相談を行っています。

とき 平日(月～金)9:00～17:00

ところ 健康課

播磨姫路小児救急電話相談

電話番号 079-292-4874

相談時間 毎夜間 20:00～24:00

休日昼間 9:00～18:00

(日・祝・8月15日・12月31日～1月3日)

ママの食事は赤ちゃんの栄養



妊娠中の食生活の基本は

「主食」・「主菜」・「副菜」をそろえて食べることです。

主食(ご飯、パン、めん類など)は食事の中心に!

脳や体のエネルギー源になり、不足すると集中力の低下や体のだるさにつながります。



主菜(肉、魚、卵、大豆製品など)でしっかりたんぱく質を!

赤ちゃんの体をつくる重要な主成分です。筋肉や血液を作ったり、ホルモンや細胞膜を構成するなど、体の中で大事な役割を担います。



副菜(野菜、海藻、きのこなど)は元気とキレイの強い味方!

ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、体の調子を整えます。

妊娠中は便秘になりやすいため、複数の種類を上手に組み合わせることが大切です。



※妊娠中の食生活について不安や相談がある方は、下記プレママサロンへご参加ください!

教室・相談のご案内(事前予約必要)

プレママサロン(妊婦のつどい)

妊婦が集い、交流するサロンです。

- 対象者** 妊婦(お子様連れの参加可能)
 - 参加費** 無料
 - 持参物** 母子健康手帳、お茶等、マスク
- 保健師、管理栄養士、助産師がお待ちしております。

申込先 母子健康支援センターはつらつ

開催日	時間・場所	内容
8/19(木)	10:00～11:30 (受付9:45～)	●ミニ講座(出産準備・呼吸法等)
9/22(水)	はつらつセンター	●フリートーク ●気軽に相談コーナー

自主トレーニング講習会

講習会を受講された方は、トレーニング機器が利用可能な日には自由に利用できます。



利用者の声

「足の痛みが改善し通院回数が減った」「つまづかなくなった」等、良いご意見をいただいております。

- 対象者** 40歳以上の市民(医師から運動を制限されず、介護保険認定を受けていない方)
- 受講料** 500円
- 申込先** 健康課、新宮総合支所地域振興課

日時	場所
8/25(水) 9:15～11:45	はつらつセンター
9/2(木) 9:15～11:45	新宮総合支所



人権文化の創造をめざして —学ぼう人間の尊厳—

190

兵庫県人権教育研究大会 西播磨地区大会

相生市で開催予定であった「兵庫県人権教育研究大会西播磨地区大会」が、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、昨年度に引き続き全体会・分科会は中止となり、レポートによる書面報告となりました。

たつの市の取り組みとして、以下の3本のレポートが、書面報告をまとめた「提案要項集」に掲載されることとなりました。

- ①「人権・同和B小学・高」御津小学校
- ②「地域をつなぐ自主活動」たつの市民文化推進協議会 御津ブロック民生委員・児童委員部会
- ③「啓発活動②企業・職場」タキロンテック(株)

確かな人権意識と豊かな人権感覚をもち、支え合う児童の育成をめざした授業実践、さまざまな団体と支え合いながらの心豊かなまちづくり、人づくり、企業でのハラスメントに対する取り組みなど、人権の視点が、明確におさえられたレポート内容でした。

8月は人権文化をすすめる 市民運動強調月間

人権文化とは、日常生活の中でお互いの人権を尊重することを自然に感じたり行動したりすることが文化として定着した生活の有り様のことです。兵庫県では8月を人権文化をすすめる強調月間としています。

たつの市でも「人権文化をすすめる市民運動中央大会」や人権啓発作品展(8月20日～31日・赤とんぼ一番街2階催事コーナー)の開催、立て看板の設置、庁舎の懸垂幕の掲示などで市民の皆様へ人権文化をすすめる啓発を行っています。



昨年度の作品展(赤とんぼ一番街2F)

人権教育推進課 ☎64-3182



消防最前線

185

▼西はりま消防組合たつの消防署 ☎63-3511

いよいよ夏本番!! 山水の事故をなくそう

過去2年間、西はりま消防本部管内で発生した水難事故は8件、山岳救助事故は25件。その約半数が夏季に集中しています。涼を求めて川・海・山へ出かける機会が増える季節です。次の点に注意しながら、事故を防ぎ、夏を楽しみましょう。

■川での注意点

- ◇子どもだけで遊ばせない
- ◇水流が速い・川幅が狭い・深みのある場所は避ける
- ◇雨が降り始めた雷が聞こえたら、すぐに避難する

■海での注意点

- ◇ライフジャケットは、体のサイズに合ったものを選び、正しく着用する
- ◇防水ケースを利用するなどして携帯電話を身につける
- ◇緊急時は「119番」へ

■川・海共通の注意点

- ◇立入禁止や遊泳禁止の場所には近付かない
- ◇子どもから目を離さない
- ◇飲酒し遊泳や釣りをしない

■山での注意点

- ◇経験豊富なリーダーと行動する
- ◇急な下調べし、十分な装備と無理のないスケジュールで入山する
- ◇登山計画書を作成し、登山口にある登山届ポストや警察署

に提出する。家族にも計画を知らせておく

■川・海・山共通の注意点

- ◇気象情報は事前に確認し、天候急変時は早急に中止を
 - ◇体力や経験を過信しない
 - ◇万一に備え、救急法を習得
- ※救急講習の申し込みは最寄りの消防署まで

住み慣れた自宅が 火災現場にならぬよう 「住宅火災」と高齢者

火災による死者数の、80%以上が建物火災の犠牲である

■住宅火災の実態

- ☑死亡原因の多くが逃げ遅れによるものである
- ☑とくに死者が多い時間帯は午前1時～6時の出火である

■もしも火災に気付いたら

- すぐさまわりの人に知らせましょう。声が出なかつたら、とにかく大きな音をたてます。
- 住火災による死者の約7割が高齢者です。
- 高齢者が約7割も!
- その他 高齢者
- これいわね
- 住火災で亡くなった方の約半数が逃げ遅れです。
- 出火後 再進入
- 逃げ遅れ
- 着衣着火
- 屋外に一度避難したら引き返さないようにしましょう。

2021年1月1日からの
市内の災害状況
(7月20日現在)

火災 8件 救急 1,682件 救助 41件
西はりま消防組合ホームページのご案内
<http://fd-nishiharima.jp/>
災害情報案内(自動音声案内) ☎0791-76-7150
休日・夜間病院案内(自動音声案内) ☎0791-76-7160

コードを引っ張って抜く。
吸いからは一度水にさらしてから捨てる。
プラグの金属部分がかかったり電線がはれると発熱の原因に。
使ったまま使うと危ないな
コードが傷んだものは使わない。
吸いからをためる。
たばこ火災
電気器具火災

炎が拡大しているときは、無理せず避難し、絶対に引き返さないでください。
死者が多い火災原因
*発行:日本消防検定協会