熱中症に ご用心!

屋外で作業や運動をする人だけでなく、室内や夜間、安 静時にも発症する熱中症。重症化すると命にもかかわりま す。正しい知識を身につけて、互いに予防を呼びかけ合っ て楽しく夏を過ごしましょう!

男性の皆さんも 今年は日傘で 暑さ対策!

涼しい服装と 日傘・帽子の使用

暑さを感じたら 涼しい場所で休憩!

公共施設を一時休憩

所として開放します。

冷たいタオルや 保冷剤の活用

扇風機・エアコンの 上手な利用

こまめな 水分補給

気軽にお立ち寄りくだ さい!

バランスのよい食事と 十分な睡眠



熱中症の応急処置

①涼しい場所へ避難させる ②衣服を脱がせ、体を冷やす ③水分・塩分を補給する

天草市産前産後サポート事業 */、/、|-] *

参加無料

子ども連れ OK

マタニティカフェ **7**月**13**日(±)10:30~12:30

ファミリーカフェ **7** 月**14**日(日)10:30~12:30

*好婦さんの交流カフェ。助産師対応。

*産後5ヵ月未満の人やその家族。 助産師対応。バスタオル持参。

マタニティサークル 7月25日(木)10:30~12:30 *ヨガでリフレッシュ。 タオル、飲料水を持参。

ツインズカフェ(双子限定) 7月27日(土)10:00~12:00 *助産師、先輩ママと交流。

ところ つなぐの家(宮地岳町)/〈ツインズカフェ〉わわわのおうち(本渡町広瀬) 申込方法 各開催日の前日までに電話で申し込んでください。

申問NPO法人子育てネットワークわ・わ・わ☎080(2741)6382

子どもの健診日程はこちらでチェック!



ストップ風しん!

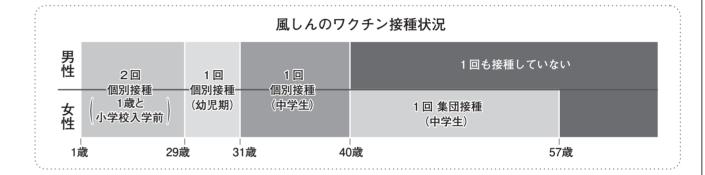
~あなた自身や周りの人、生まれてくる赤ちゃんを守るために~

風しんは、感染者の飛まつ(唾液のしぶき)などによって他の人にうつ る感染症です。感染力はインフルエンザよりも強いと言われています。 感染しても症状が出ない人もいるため、知らない間に感染し周りの人や 妊婦さんにうつしていることも…。

症状 ●風邪に似ている ●発熱 ●発疹 ●リンパ節の腫れ

- 多くの場合は1週間ほどで完治します。
- 妊娠早期の妊婦が風しんにかかると、出生児の眼や耳、 心臓に障害が出ることがあります。

昨年7月以降、関東地方で 風しんが大流行。届出された 患者のうち約8割が男性で、 30代から50代が多いという状 況でした。



赤ちゃんを守るために、あなたができること

- ①風しんへの抵抗力があるかチェックする「抗体検査」を受けましょう。
- ②抗体なしと分かった場合は、予防接種を受けましょう。
- ◆40歳~57歳の男性(昭和37年4月2日生まれ~昭和54年4月1日生まれ)

風しんの抗体保有率が低いこの年代を対象に、全国で風しんの抗体検査と予防接種が実施 されます。本市には約8.000人該当者がいます。

本年度40歳~47歳にあたる男性に、抗体検査を無料で受けられるクーポン券を郵送します。 クーポン券が届いたら、指定の医療機関でまずは抗体検査を受けましょう。48歳~57歳の 男性も、希望すれば発行しますので、各保健福祉センターにご相談ください。

◆子どもや妊娠を希望する女性

- 1歳と小学校入学前の計2回、ワクチンを接種。
- ●妊娠を希望する女性には予防接種費用を一部助成。



間天草中央保健福祉センター(亀場町) ☎240620 天草東保健福祉センター (栖本町)☎663355 天草西保健福祉センター (河浦町)☎53301