



## 熱中症に注意しましょう

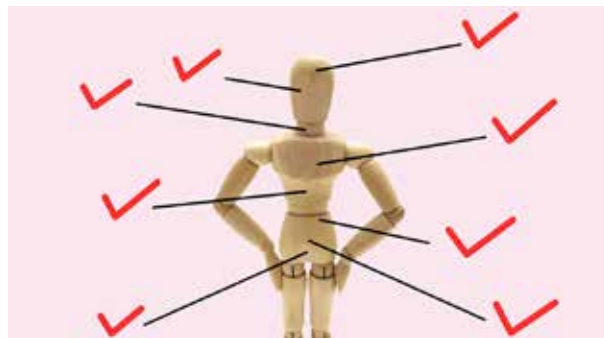
熱中症は予防できる病気です。暑い夏を元気に過ごすため、熱中症のことをよく知り、しっかり予防しましょう。特に持病のある人は、夏の過ごし方についてかかりつけの医師に相談し、上手にコントロールしましょう。

### 〈熱中症を防ぐ5つのポイント〉

- ・暑さを避けましょう
- ・状況に応じてマスクを外しましょう
- ・こまめに水分を補給しましょう
- ・日頃から健康管理をしましょう
- ・暑さに備えた体作りをしましょう



▶問い合わせ 那須地区消防本部 ☎0287(28)5119



## コロナ禍でも検診は重要です

がんは、早期に発見することで治療の成功率が上がります。早期発見のためには、自覚症状のないうちから定期的に検診を受けることが大切です。1年に1回は検診を受けるように心掛けましょう。

市では、皆さんが健康に暮らせるよう、保健センターや公民館などで集団検診によるがん検診を行っています。なお、会場では新型コロナウイルス感染症の対策を徹底しています。



詳細はこちら

がん検診を受けるには予約が必要です。電話で申し込んでください。

▶問い合わせ 健康増進課 ☎0287(63)1100

健康  
だより

## 100まで元気！ 短期運動教室

ボールやバンドを使って楽しく体を動かしましょう。どんな運動をしたらいいのかわからない人や転倒が心配な人、介護予防をしたい人にお勧めです。

- ▶とき 8月4日～9月22日の毎週水曜  
午後2時30分～4時 (全8回)
- ▶ところ シニアセンター(送迎なし)
- ▶対象 介護保険認定を受けておらず、総合事業対象者になっていない65歳以上の市民
- ▶参加費 1回300円 ▶定員 10人
- ▶申込方法 身分証とお薬手帳を持参して申し込み
- ▶申込期限 7月30日(金)
- ▶申し込み・問い合わせ  
市シニアセンター ☎0287(73)2210



## 歯・口腔の健康を保ちましょう

本市で自分の歯を20本以上保っている人の割合は、40代で87.5%、50代で78.5%、60代で61.6%、70代以上で38.9%と、年齢が上がるにつれて少なくなります。自分の歯で食べる楽しみを生涯味わえるよう、歯や口の中の健康を保ちましょう。

### 〈虫歯予防の3つのポイント〉

- ・子どもの頃から、食事をしたら歯をみがく習慣を身に付けましょう
- ・糸ようじ(フロス)や歯間ブラシを使うなど、自分に合った歯のお手入れ方法を身に付けましょう
- ・かかりつけの歯科医を持ち、半年に1回は検診を受けましょう

▶問い合わせ 健康増進課 ☎0287(63)1100



子育て情報もお届け！

# なすしおばら キッズ KIDS

たか つめだん

## 鷹の爪団の「みんなで子育て大作戦」動画配信中です

厚生労働省では、子どもへの関わり方や子育ての悩みごと相談などの情報を「鷹の爪団」が出演するアニメ動画で配信しています。

独特のキャラクターたちがまじめに子育て情報を語ります！

※この動画は、厚生労働省の「すべての親子が健やかに育つ社会」の実現を目指した国民運動「すこやか親子21」に基づき作成されました。

### 子育てに関する相談はこちら

- 函子ども・子育て総合センター ☎0287(46)5537
- 子育て相談センター ☎0287(64)5531

▶ 問い合わせ 函子ども・子育て総合センター ☎0287(46)5537



動画はこちら



動画はこちら



## イングリッシュ サマースクール を開催します

市内の小・中・義務教育学校に勤務するALTと英語で自分の考え、意見や気持ちを伝え合える楽しいイベントです。今年度は、少人数でワクワクドキドキする英会話活動で、ALTとたくさん話すことができます！

▶ とき 7月26日(月)～28日(水)のうちいずれか1日

- ① 午前10時～11時40分
- ② 午後1時45分～3時25分

▶ ところ いきいきふれあいセンター

▶ 対象 市内在住・通学の高校生

▶ 参加費 無料

▶ 定員 各60人

▶ 申込方法 QRコードを読み取り、申し込みフォームから応募

▶ 申込期限 7月2日(金)

▶ 問い合わせ

函学校教育課 ☎0287(37)5349

申込フォーム  
はこちら



## 旧金沢小学校のプール を夜間開放します



誰でも無料で利用できるのので、家族みんなで遊びに来てください。

▶ とき 7月20日(火)～8月26日(木)の毎週火・木・土曜 午後7時～9時

(8月12日、14日および水温などが基準に満たない場合を除く)

▶ ところ 旧金沢小学校(金沢1969-2)

▶ 対象 市民

▶ 利用料 無料

▶ 問い合わせ 函教育総務課 ☎0287(37)5231