

### 冒険遊び場 (プレーパーク) からのお知らせ

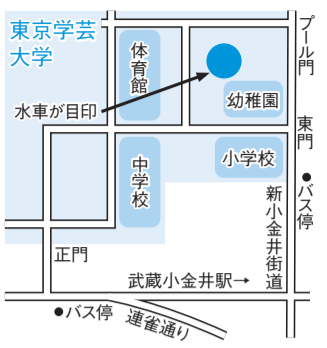
市では子どもが自由な発想で自由に遊べる冒険遊び場(プレーパーク)事業を実施しています。

なお、7月は大掃除、プレーパーク等を実施します。

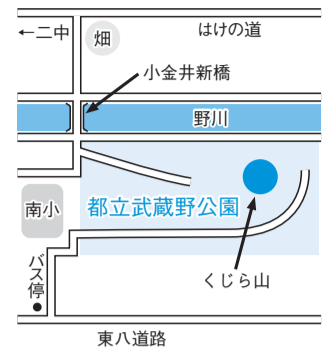
時7月25日～27日「いけとおがわ大掃除」、28日「くじら山大掃除」汚れてもよい服装、軍手、着替え、ウォーターシューズ、網※お昼にプレーパ鍋を食べたい方は食器、主食、刻み野菜を持参

「いけとおがわプレーパーク」

時毎週火曜・水曜・木曜・土曜日※月一回木曜日の乳幼児向け野外親子ひろば「いちご」では、季節のイベントを実施しています。所東京学芸大学プレイパーク



時毎週金曜日 所都立武蔵野公園 園くじら山



### ◇ 共通 ◇

時午前10時～午後5時(荒天中止) ※当日の開催状況などの詳細については、同事業ホームページ (<http://www.ko-ganei-yu.net/playpark>) をご覧いただくか、お問い合わせください。対18歳未満の児童と保護者他午前10時～午後2時を乳幼児とその保護者、午後2時～5時を小・中・高校生世代が主に使用する時間として、年代ごとの利用に配慮しています。開催状況、行事内容についてNPO法人こがねい子ども遊園地(080-16880-9809)、事業について児童青少年課児童青少年係(042-387-9847)

### 健康ガイド

健康課健康係 (保健センター) (貫井北町5-18-18) (042-321-1240)

### 健康講演会 生活習慣病予防 — 糖尿病を中心に —

糖尿病を中心とした生活習慣病予防について学びます。

時7月27日(木) 午後1時30分～3時 所前原暫定集会施設 講友利直樹さん(市医師会会員) 定50人(申込順) 申7月3日から、電話で健康課へ

### 20代からの理想のカラダ づくり講座—調理実習

簡単に栄養バランスを考えたいレシピを学び、ドライカレーとヘルシースイーツを作ります。

時8月5日(土) 午後1時30分～4時30分 所保健センター

対20～39歳で市内在住・在勤の方 定18人(申込順) 申7月3日から、電話で健康課へ

### 妊婦歯科健診

時8月7日(月) 午後1時から、1時15分から、1時30分から(終了は3時ごろ) 所保健センター 対おむね16～27週の妊婦の方 定20人(申込順) 申7月3日から、電話で健康課へ

### 離乳食教室

「2回食への進め方」

時8月17日(木) 午後2時45分～4時15分 対おむね6～7か月児の保護者 定15人(申込順)



「3回食への進め方」

時8月10日(木) 午後1時30分～3時30分 対おむね8～11か月児の保護者 定18人(申込順)

### ◇ 共通 ◇

所保健センター 内管理栄養士・歯科衛生士による講義、試食など他母子同室です。申7月3日から、電話で健康課へ

### 親子健康教室

栄養バランスを考えたい簡単なレシピ作りや楽しく体を動かす運動を、親子一緒に学びます。



「チャレンジクッキング」

時8月19日(土) 午前9時30分～午後0時40分

### 「ふれあい体操」

時8月26日(土) 午前9時30分～午後0時10分

### ◇ 共通 ◇

所保健センター 対小学生と父親 定15組(申込順) 申7月3日から、電話で健康課へ

### むし歯予防教室

時8月3日、17日、24日のいずれも木曜日午前9時から(受け付けは9時15分まで) 所保健センター 内歯磨き練習、栄養講話など ※むし歯予防教室受講後、希望者は引き続き歯科健診も受けることができます(終了は11時30分ごろ) 対平成27年1月生まれ(2歳6か月)～28年7月生まれ(1歳)の子ども ※転入等で対象年齢を過ぎている場合は、ご相談ください 定各日12人(申込順) 申7月3日から、電話で健康課へ



### 東京都・子供の健康相談室

受付時間 平日 午後6時～11時 休日(土曜・日曜・祝日) 午前9時～午後11時 所保健センター 内保健課 電話 03-52685-8898

### 24時間テレホンサービス

東京消防庁救急相談センター 03-7119-1199 プッシュ回線の固定電話、携帯電話 042-1521-2323 東京都保健医療情報センター 03-15272-10303 聴覚障害者向け専用 03-15265-8080

### 小児救急(365日24時間)

武蔵野赤十字病院 武蔵野市境南町1-26-1 0422-3213111

### 熱中症にご注意を

熱中症は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内にいるときにも注意が必要です。目まい、立ちくらみ、手足のしびれ、吐き気などの症状がみられ、重症化すると命にかかわることもあります。なお、高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているため、特に注意が必要です。

### 予防のポイント

- 【暑さを避ける】 気温や湿度が高い日は適度に扇風機やエアコンを使いましょう。遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用することも有効です。また、外出する際は日傘や帽子で直射日光を避けるよう心掛けましょう。
- 【服装を工夫する】 通気性のよい素材のものを選び、襟元をなるべく緩めるなど、通気をよくしましょう。

- 【こまめに水分補給をする】 体温を下げるためには、しっかりと汗をかくことが重要です。失った水分と塩分は十分に補給しましょう。
- 【体調を考慮する】 二日酔い、風邪、寝不足、食事を取っていないなどの状態では、暑いところでの活動を控えましょう。

- 【応急処置】 熱中症は早い段階での対応が重要です。症状が現れたら、適切に処置しましょう。
- ▷ エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難する
- ▷ 衣服をゆるめ、からだを冷やす(特に、首の周り、脇の下、足の付け根など)
- ▷ 水分・塩分を補給する
- ▷ 自力で水が飲めない、意識がないなどの場合は、すぐに救急車を呼ぶ



### メガネをかけること 近視が進む?



### 健康メモ

日本人の50%以上は近視だと言われており、いまや国民病ともいえる近視ですが、発症時期が低年齢化しており、最近では小学校低学年から視力が低下している児童も珍しくありません。これには、スマートフォンや小型ゲーム機の普及による生活環境の変化が原因とされています。

近視を矯正する場合、一般的にはメガネ装用が第一選択となるわけですが、メガネを掛け始めると近視が進んでいくのではと不安を感じる方も少なくありません。実は最近の研究でも、これが事実であることが分かっています。

身体の成長期でもある10代は、眼球も進展しやすい時期でもあるのですが(眼球の奥行きが進展すると近視は進行します)、通常のメガネを掛けているお子さんに比べて、オルソケラトロジー(夜寝ている間だけ装用するコンタクトレンズ)や累進屈折力メガネで矯正している子の方が、近視が進みにくかったというデータもあり、最近ではそれらの矯正法を選ぶお子さんも増えてきています。

また、メガネを掛けたり外したりしていると目がさらに悪くなる、と考えている人も多いですが、これには根拠がなく、むしろ近視を見るときはメガネを外した方が近視は進みにくくとも考えられています。

強度近視になると、生活上不便だけでなく、緑内障や網膜剥離といった重大な目の病気になる確率も高くなりますので、近視が最も進行しやすい学童期に、少しでも近視の進行を抑えておきたいものですね。

小金井市医師会

安田 佳守臣