

## 中学生絵画・写真コンクールへ ご応募ください!!

中学生の絵画と写真作品を募集し、  
優秀な作品について表彰します。

**テーマ** 夢(あなたの思いや考えを自由に表現してください)  
詳しくは区ホームページをご確認ください。

**応募締め切り** 9月9日(金)

**対象** 区内在住の中学生・区内中学校の学生

**問合せ** 子育て・教育 ☎4809-9850 ☎6327-2840  
✉tm0006@city.osaka.lg.jp



## 熱中症にご注意を!

今年も暑い夏がやってきました!そこで気になるのが「熱中症」です。たくさんの汗をかき、体の水分バランスが崩れてしまうと...

体温が上昇し、頭痛や吐き気、意識を失うこともあり、ときには命にかかわることも。

しっかりと予防して、熱中症にならないように心がけましょう!

### 応急手当の方法は?

- ▶ 衣服をゆるめ、保冷剤や氷などで首や脇の下、太ももの付け根を冷やす
- ▶ エアコン、扇風機、うちわなどで風をあてて体を冷やす
- ▶ 飲めるようであれば、スポーツドリンクやうすい食塩水などを少しずつ回数多く飲ませる



### こんなときは119番!

- ▶ 意識がおかしい ▶ ぐったりとしている
- ▶ 体温が極端に高い ▶ 汗をかいていない

**問合せ**  
東淀川消防署  
☎6320-0119



## 保健師の健康一口メモ No.46

### 「アルコールと肝臓疾患」

こんにちは、保健師です。

アルコールは多量に毎日飲み続けると、肝疾患を引き起こすことがあります。アルコール性肝疾患は飲酒量が多いほど、また飲酒期間が長いほど起こりやすくなります。

肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれ、症状が出てからでは手遅れのことも多く病気が進行すると、肝硬変という治療困難な状態に至る恐れもあります。節度ある飲酒を心がけましょう。節度ある適度な飲酒は1日平均、純アルコールで20g程度です。

20gとは大体「ビール中ビン1本」「日本酒1合」「チューハイ(7%)350mL缶1本」「ウィスキーダブル1杯」などに相当します。

- |               |                 |                     |
|---------------|-----------------|---------------------|
| <b>飲酒のルール</b> | • たまに飲んでも大酒しない  | • 入浴・運動・仕事前はお酒を飲まない |
|               | • 食事と一緒にゆっくりと   | • 妊娠・授乳中はお酒を飲まない    |
|               | • 寝酒は極力控えよう     |                     |
|               | • 週に2日は休肝日      |                     |
|               | • 薬の服用中はお酒を飲まない |                     |

### 【飲酒のルールを守り、肝臓を守りましょう!】

お酒を飲みすぎると、飲み方を自分でコントロールできなくなるアルコール依存症にかかる恐れがあります。保健福祉センターではアルコール依存に関する相談も行っております。

**問合せ** 健康相談 2階23番 ☎4809-9968



### ◆絵本読み聞かせ講座

無料 要申込み

## 子育てに絵本の読み聞かせを取り入れませんか!

東淀川区では絵本の楽しさを多くの方に知っていただくため、いろいろな取り組みをしています。今回は、絵本や読み聞かせに関心のある親子を対象とした講座を開催します。

どんな絵本を選んだらいいの? どんなふうに読んであげたらいいの? そんな質問に、絵本のスペシャリストの鈴木健司さんが答えてくれますよ。ぜひ参加して、子どもさんと絵本を楽しんでください。

**日時** 7月30日(土) 13:30~14:30

**場所** 区役所4階 401会議室

**講師** 鈴木健司(すずき けんじ)さん

**定員** 30組(乳幼児から参加できます)

**申込み** 住所・氏名・連絡先・参加人数を記載のうえ、FAX・メール・ハガキで7月22日(金)までに申込み。

**問合せ** 東淀川絵本読み聞かせ事務局(豊新1-20-15-106) ☎・☎6195-1392  
✉ehonminorityan@bell.ocn.ne.jp



### ◆子育て情報講座

無料 申込み不要

## 「オムツアドバイザーに学ぶ 赤ちゃんのオムツとスキンケア」

**日時** 7月28日(木) 11:00~11:30

**場所** 子ども・子育てプラザ ロビー(区役所4階)

★一時保育なし

**問合せ** 子ども・子育てプラザ ☎6327-5650



## 社会を明るくする運動



—7月は強調月間です—

全ての国民が「犯罪や非行の防止と、罪を犯した人たちの更生」について理解を深めて、それぞれの立場で力を合わせ犯罪や非行のない明るい社会を築こうという全国的な運動です。

**問合せ** 地域協働 1階9番 ☎4809-9603

## 子育てメモ 保健福祉センターで実施

無料 予約不要

予防接種手帳・母子健康手帳をご持参ください。

**日時** 7月12日(火)・8月9日(火) 14:00~15:30

**対象** 生後12ヵ月未満の方(1歳の誕生日の前日まで)

※標準的な接種期間は、生後5~8ヵ月です。

**問合せ** 感染症(保健企画) 2階22番 ☎4809-9882

\*\*\*\*\*

妊婦さん同士の交流を中心とした楽しい教室です。

妊婦教室	日時	内容
8/1(月)	13:30~15:30	交流会・歯科検診・歯科衛生士講話
8/8(月)		栄養士・保健師講話・DVD上映
9/26(月)		助産師の話・先輩ママとの交流会・ストレッチ体操

**持ち物** 母子健康手帳と冊子「わくわく」

**問合せ** 健康相談 2階24番 ☎4809-9968

\*\*\*\*\*

妊婦・出産・授乳・卒乳などお気軽にご相談ください。

**日時** 7月13日(水)・7月27日(水) 13:30~16:00

**対象** 助産師への相談を希望される方

**問合せ** 健康相談 2階25番 ☎4809-9968

広告掲載枠

