



## ヘルシープラザの利用案内 ☎62-1333

### ～夏休み子どもスポーツ教室～

暑さに負けず、パワー全開!

【日時】7月28日～8月25日の毎金曜日(全5回)

10:30～12:00

【場所】ヘルシープラザ3階体育室など

【対象者】小学生

【内容】バスケットボール・ドッジボールなど

【服装】動きやすい服装で参加してください。

【持ち物】室内用運動靴・着替え・タオルなど

【参加料】750円 【定員】40人



### いきいき健康体操教室

・(はつするコース) 普段から体を動かしている方

7月12日～9月20日毎水曜日 13:30～15:00

・(はつらつコース) ふだんあまり運動をしていない方

7月14日～9月22日毎金曜日 13:30～15:00

・(ゆったりコース) 運動未経験・要介護度1の認定を受けている方も可

7月12日～9月20日毎水曜日 10:30～12:00

【対象者】60歳以上の方で心臓・血圧に支障のない方

【参加料】各教室に3,000円(全10回)

## ヘルシープラザ駐車場 夏季期間中の利用案内

7月2日(日)から8月31日(木)まで、当館駐車場は有料で一般開放します。なお、当館ご利用の方は利用時間のみ無料(利用証明書発行)で駐車できます。

混雑時にはご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いいたします。

【駐車料金】(1回につき)

普通・軽自動車 1,000円

二輪車 300円

【利用時間】7:00～18:00

駐車場高さ制限 2.1m



### ★8月分の団体利用受付について

7月11日(火)午前9時から開始します。料金を添えてお申し込みください。

(午前9時申込み時点で重複の場合は抽選となります。)

### ★7月の休館日

3日・10日・18日・24日・31日

人間は恒温動物で、体温は常に一定の幅の中に保たれているのが健康な状態です。そこで体温が上がっているという場合は、体に何か異常が起こっているか体温の放散を妨げている何かがあると考えます。日常の子育てでは赤ちゃんは暑くても気分が悪くても言葉で表現できないので、着せすぎや健康がおかされて体温が上昇していることがあります。子育てでは正しい体温の測り方を理解しておく、何かと便利です。

ところで体温といっても、体の部位によって違いがあります。日本ではわきの下の測定が普通です。測定の仕方は体温計の測定部分をわきの下の中央に当てて、腕をしっかり押さえてはさんでおいてから数字を読みます。

電子体温計は仕様書に書いてあるように、信号音が鳴ったときに読みますが、これは予測式といって水銀体温計で目盛りが一定になるまではさんだときの値を、一分間あるいは数秒間で計算して求めた値です。微妙な低体温というように、正常値から少し離れた値で気になるときは、電子体温計でも水銀体温計と同じよ

うに数値が一定になるまで、長くはさんで読むと正確な数値が求められます。

保育園の園児に水銀体温計を使つたとき、何分くらいはさんでおいたら数字が一定になるか試したところ、個人差があつて8～10分くらいでした。そのくらいはさんでおくと、わきの下の温度は季節に関係なく一定になるので、汗を拭わなくても正しい数字が求められます。

はさむ時間が短いと一定になる前の上昇中の温度なので、低く読んでしまいます。よく子どもの低体温が問題になることがあります。そういうとき測定時間が短いことがあるので注意しましょう。



お元気ですが  
保健センターです

子どもの体温を正しく測る。

