からだすこやか こころイキイキ 健康ひろば

■知って防ぐ！感染症の豆知識と予防法■

「山や草むらでは「ダニ」にご注意ください」

留萌市立病院感染管理認定看護師　三住 恵美

春から秋にかけては、山菜採りやキャンプ、ハイキング、農作業など、山や草むらで活動する機会が増えます。

野山に生息するダニには、病原体を保有している個体もおり、咬まれた方が感染症を発症して死亡した例も報告されています。適切な予防と行動で感染症から身を守りましょう。

◆ダニに咬まれないためのポイント

◎帽子や手袋を着用するほか、首にタオルを巻くなどして、肌の露出を少なくする。
◎長袖・長ズボン・登山用スパッツなどを着用する。シャツの裾はズボンの中に、ズボンの裾は靴下や長靴の中に入れる。
◎サンダルなどは避け、足を完全に覆う靴を履く。
◎ダニを目視で確認しやすくするため、明るい色の服を着る。
◎上着や作業着は家の中に持ち込まない。
◎野外活動後は入浴し、ダニに咬まれていないか確認する。特に、わきの下や足の付け根、手首、膝の裏、胸の下、頭部（髪の毛の中）を注意して確認する。

◆ダニに咬まれたときの対処法

◎無理に引き抜こうとしない

ダニが咬んだままの状態で医療機関（皮膚科など）を受診し、処置してもらいましょう。手で無理に引き抜こうとして、ダニの頭や口の部分が皮膚に残ってしまうと感染リスクが高まります。

◎ダニに咬まれた後、数週間程度は体調の変化に注意しましょう。

発熱や消化器症状（食欲低下、嘔気、嘔吐、下痢、腹痛）、頭痛などがある場合は、医療機関で診察を受けてください。受診時は、野外活動の日付や場所、発症前（２週間程度）の行動などを伝えましょう。

問 市立病院・医事課　☎ 49-1011

ビーチスポーツフェスティバル 2017 留萌大会
8月20日（日） 会場：ゴールデンビーチるもい【南ゾーン】

8月の留萌海岸花火は
5日(土)・12日(土)・19日(土)
時間：20:00 ～
会場：ゴールデンビーチるもい
※花火開催日の夜【17:00 以降】は ゴールデンビーチの駐車場を無料開放

ゴールデンビーチるもいは、8月20日（日）までやってるMO！

詳細は WEB で！
http://rumoi-rasisa.jp
お問い合わせ 留萌観光協会 ☎43-6817（海のふるさと館内）

海のふるさと館だより 開館時間：9:00 ～ 18:00 問い合わせ：☎43-6677

海のふるさと館　夏休み工作教室
7月30日（日）夏休み工作教室（午前のみ）・**ヨガ体験教室**（午後のみ）
8月　6日（日）夏休み工作教室（午前・午後）・**こども人形劇**（午前のみ）

参加者希望者は（夏休み工作教室は有料）海のふるさと館まで

コンサートや展示会など海のふるさと館をご活用ください　右のQRコードからアクセスするMO♪

はーとふる 健康コラム

「今よりプラス10分歩こう」

厚生労働省で行った調査によると成人１日当たりの平均歩数は男性で7,194歩、女性で6,227歩であることがわかりました（平成27年国民健康・栄養調査）。平均歩数は年々、減っている現状にあります。

ウォーキングは、いつでもどこでも、そして1人でも取り組める運動方法です。継続時間が長くなるほど脂肪をエネルギーとして利用する比率が高まり、体脂肪の燃焼や中性脂肪及び血糖値など減少することが明らかになっています。また、下肢をはじめとする筋力の維持・向上にもつながります。

通勤や買い物などを利用して、歩く時間を今より10分長くするよう意識してみませんか。景色を見ながら季節の移り変わりを楽しんだり、家族や友人と会話しながらの運動はストレス解消にもつながります。

保健福祉センターはーとふる ☎49-6050

【乳幼児健診】◎対象児には事前に文書でお知らせします。

7日(月)	1歳6カ月児（28年　1月生まれ）	【受　付】13：00～13：30
15日(火)	4　カ　月　児（29年　3月生まれ）	
	9　カ　月　児（28年 10月生まれ）	
22日(火)	3　　歳　　児（26年　7月生まれ）	

【フッ化物塗布（予約制）】　◎料金は１回500円です。
対象は１歳６カ月以上の幼児です。対象の月齢以下でも上の歯が４本以上あり、フッ化物塗布を希望する場合はご相談ください。

3日(木)	10：00～11：00	13：00～15：30

【ピンピンからだ広場】◎11日(金･祝)、14日(月)は休みです。
軽運動や体操などを行います。（時間内の出入りは自由）

毎週月曜日	10：00～12：00	13：30～15：30
毎週金曜日		

【母子健康・栄養相談（乳幼児）】
乳幼児の発育や発達などについてご相談ください。

3日(木)	9：30～11：30	13：00～15：00

【一般健康・栄養相談（乳幼児～成人）】
健康や栄養などについてご相談ください。

23日(水)	10：30～11：30	千鳥児童センター

【成人健康・栄養相談】
病気の予防や食生活などについてご相談ください。

29日(火)	10：00～12：00	

※保健福祉センターはーとふるでは随時、電話や来所での相談を受け付けていますので、気軽にご相談ください。

るもい健康の駅　休館日 月曜日・祝日　【開館時間】9:00～17:00／9:00～20:30(水･木) ※20:00以降は入館できません　☎43-8121

【８月のイベント】　※各イベントは、事前の申し込みが必要です。詳しくは、るもい健康の駅ホームページ（http://www.cohortopia.jp/eki）をご確認ください。

5日(土) 9:30～11:30	・後期 基礎老年医学講座③「循環器系疾患（不整脈・心不全など）」 講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫　氏
5日(土) 13:00～14:30	・救急蘇生法とＡＥＤ体験講習会
5日(土) 13:30～15:30	・「オレンジカフェ留萌 in 港町」会場：港西コミュニティセンター
19日(土) 9:30～11:30	・後期 基礎老年医学講座④「呼吸器系疾患（肺炎・ＣＯＰＤなど）」 講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫　氏
20日(日) 14:00～15:00	・マンスリー健康講話「ファンクショナルトレーニングを用いたトレーニング」 講師：政スポーツアカデミー 代表 横谷 政一　氏
22日(火) 13:30～15:30	・認知症サポーター養成講座（13:30～14:30）＋オレンジカフェ留萌（14:30～15:30）
30日(水) 13:30～15:30	・「オレンジカフェ留萌 in 南町」会場：東部コミュニティセンター

8月27日の日曜当番医院

整形外科稲垣医院　幸町３丁目　☎43-3311　9:00～17:00

※上記以外の日曜、祝日および夜間の診療は、かかりつけの病院（医院）へお問い合わせください。
※市立病院は二次医療病院として、全ての「土・日曜、・祝日」「夜間」に対応しています。