

からだすこやか ころこイキイキ
健康ひろば



1月22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

※上記以外の日曜日、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・日曜日、祝日」「夜間」に対応しています。
※日曜当番医院が急きょ変更となる場合があります。受診前に一度、電話でご確認ください。

■こんにちは！るもい健康の駅です■

冬に感染症が増える理由～湿度と温度とウイルス感染症

冬はウイルス感染症の季節、インフルエンザウイルスや新型コロナウイルスの感染が拡大する季節です。ワクチン接種と日常の手洗い、マスクなどの感染対策に加えて、気を付けたいのが部屋の湿度と温度です。冬にウイルス感染症が多い理由は、乾燥と低温なのです。

ウイルスの飛沫は湿度が高ければ地面に落ちやすくなります。逆に湿度が下がり40%以下になるとウイルスの飛沫が乾燥しやすくなり遠くまで飛びやすくなります。湿度30%だと60%の2倍も飛ぶという報告もあります。乾燥すればするほど飛沫は広い空間に漂い続け、より遠くに飛ぶこととなります。さらに乾燥すると飛沫が遠くに飛ぶことに加え、喉が乾燥して血のめぐりが悪くなり免疫力が下がり一層感染しやすくなります。

温度も気を付けたいところです。新型コロナは温度が低くなるほど感染力が長持ちするようになることが知られています。37℃では1日、22℃で7日、4℃になると14日も感染力を維持するそうです。温度が低いとドアや机に感染力を保ったまま長期間居座ることになりかねません。

湿度、温度、免疫が関連しあってウイルス感染が起こりやすい環境になるのが冬というわけです。外出先ではマスクの着用など、そこそこに緊張して感染対策に気を配っていても自宅では油断しがちです。家ではマスクは要りませんが、湿度は40%以上、温度は20℃から25℃を保って快適にウイルス対策につなげて行きたいものです。

問 るもい健康の駅 TEL 43-8121 HP <https://cohortopia.care/eki/>

三省堂書店を応援し隊 ★ インフォメーション

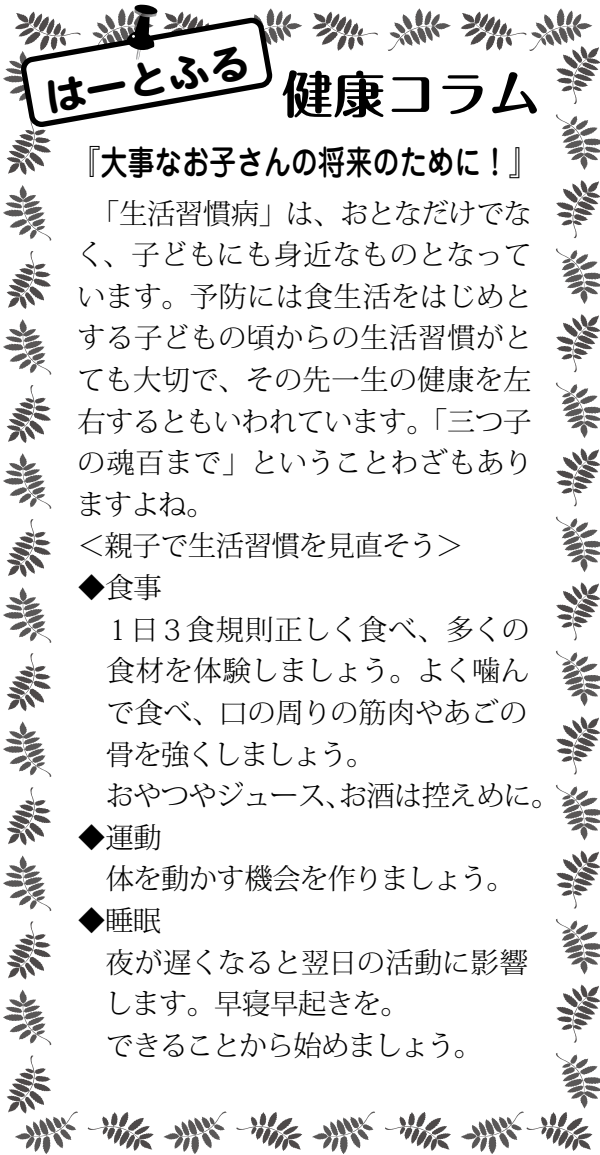
1月の
催し

大人のための朗読会 開催中止 ~~日 1月10日(火)18:30～~~ ~~所 留萌ブックセンター~~

こどものためのおはなし会 開催中止 ~~日 1月10日(火)14:00～~~ ~~所 留萌ブックセンター~~

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、イベントの開催を急きょ見合わせる場合があります。中止の場合は、留萌ブックセンター by 三省堂書店内で告知しますので、そちらをご確認ください。

問 三省堂書店を応援し隊 事務所（留萌ブックセンター内）☎43-2255



はーとふる

健康コラム

『大事なお子さんの将来のために!』

「生活習慣病」は、おとなだけでなく、子どもにも身近なものとなっています。予防には食生活をはじめとする子どもの頃からの生活習慣がとても大切で、その先一生の健康を左右するともいわれています。「三つ子の魂百まで」ということわざもありますよね。

<親子で生活習慣を見直そう>

◆食事

1日3食規則正しく食べ、多くの食材を体験しましょう。よく噛んで食べ、口の周りの筋肉やあごの骨を強くしましょう。

おやつやジュース、お酒は控えめに。

◆運動

体を動かす機会を作りましょう。

◆睡眠

夜が遅くなると翌日の活動に影響します。早寝早起きを。

できることから始めましょう。

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。

10日(火)	1歳6カ月児 (R 3年 6月生まれ)
17日(火)	9 月 児 (R 4年 3月生まれ)
24日(火)	3 歳 児 (R 1年12月生まれ)
31日(火)	4 月 児 (R 4年 9月生まれ)

※新型コロナウイルス感染予防に伴って人数を制限して実施しており、対象月の方でも健診を受けられない場合があります。

【フッ化物塗布 (予約制)】 ◎料金は1回510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。

12日(木)	10:00~11:00	13:00~15:30
--------	-------------	-------------

【ピンピンからだ広場 (おおむね 65 歳以上)】

◎2日(月)・9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。
※新型コロナウイルス感染症の感染予防のため、予約制です。
※ご希望に応じ、別日程での相談も対応しています。

12日(木)		13:00~15:00
--------	--	-------------

※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、お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 / (水)9:00~20:30 ☎43-8121

【1月のイベント】	※各イベントには事前申込みが必要です。詳しくは、るもい健康の駅ホームページ (https://cohortopia.care/eki/) をご確認ください。	
7日(土) 13:00~14:30	市民BLS(一次救命処置)とAED体験講習会	
14日(土) 9:30~11:30	基礎老年医学講座①「ワクチンとは？」 講師:札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏	
14日(土) 13:30~15:30	オレンジカフェ留萌in東部コミュニティセンター(南町2丁目373)	
24日(土) 13:30~15:30	認知症サポーター養成講座(13:30~14:30)+ 駅カフェ(14:30~15:30)	
28日(火) 9:30~11:30	基礎老年医学講座②「がん検診」 講師:札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏	
28日(土) 14:00~15:00	マンスリー健康講話「口腔機能低下で及ぼす身体の病気」 講師:苫前町立歯科診療所 古丹別歯科診療所 所長 伊藤 修 氏 のだ歯科クリニック 院長 野田 智久 氏	

《るもい健康の駅からのお知らせ》
年末年始休館日: 令和4年12月31日(土)~令和5年1月5日(木) 《通常開館: 令和5年1月6日(金)~》
ふまねっと運動教室(るもねっと)は2月末まで教室をお休み致します。(毎週木曜日10:00~11:00)

《運動教室に参加してみませんか?》毎週水曜日、運動教室開催中!!

開催時間	教室名	内容
10:00~11:30	RAC(るもいアンチエイジングクラブ)	DVDを見ながらヨガや体操、有酸素運動などを行います。
13:00~13:30	ラジオ体操	ラジオ体操・みんなの体操・他。入退室自由。
18:00~20:00	夜間DVDエクササイズ	DVDを見ながら自分の体力に合わせた運動が出来ます。入退室も自由!