

からだすこやか ところイキイキ

健康ひろば



6月15日の
日曜当番医院

藤田クリニック

宮園町1丁目 ☎42-1660 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。

熱中症に気を付けましょう。

6月と聞くとまだ肌寒い日もありますが、夏に向けて少しずつ気温は高くなっていきます。昨年6月の留萌の気温を調べると「夏日」（最高気温が25℃以上）となる日や「真夏日」（最高気温が30℃以上）に近い日もありました。

身体が暑さに慣れる（暑熱順化）前の季節では、暑さによる発汗などが上手くいかず、体の中に熱がたまって体温が上昇することで、**熱中症**が引き起こされる場合もあります。

◎予防方法

まず、体を暑さに慣れさせることが重要なため、実際に気温が上がり、熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくことが大切です。運動や入浴をすることで、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。ただ、汗をかくために急に激しい運動をしたりすると、逆に熱がたまる原因となりますので注意してください。

次に、気温や湿度が高い場合には気づかないうちに沢山の汗をかいていることがあります。身体の中の水分や塩分が不足すると脱水症状を引き起こす場合もありますので、こまめに水分や塩分の補給を行いながら、涼しいところで無理をしないことも大切です。

最後に、暑熱順化には個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。熱中症のピークは7月～8月とされているので、夏本番の暑くなる前から余裕をもって活動し、暑さに備えましょう。

●熱中症予防の3ポイント

- ・汗をかき、身体を暑さに慣らしましょう。（暑熱順化）
- ・暑くない、喉が渇かなくても、涼しい環境で過ごすことやこまめな水分・塩分補給をしましょう。
- ・通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣類の着用もおすすめです。

【暑熱順化できていない】 【暑熱順化できている】

- 発汗が少ない
- 汗に塩分が多い
- 皮膚血流量が少ない

熱中症になりやすい



- 発汗が多い
- 汗に塩分が少ない
- 皮膚血流量が多い

熱中症になりにくい



問 市・保健医療課（はーとふる内）

TEL 49-6050

三省堂書店を応援し隊 ★ インフォメーション



大人のためのお話し会

日 6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

日 6月22日(日)15:00～

所 留萌ブックセンター

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

健康コラム

しっかり噛んで肥満予防！

「噛む」ことは、私たちの健康に大きく関わっています。よく噛んでゆっくり食べると、脳の満腹中枢が刺激され、食べすぎを防ぎ、肥満予防に繋がります。また、噛むことで唾液の分泌が促され、消化が良くなります。早食いになっていると感じる人は、ひと口30回噛むことを目標にしましょう。

＜よく噛むための食事のポイント＞

- ①噛み応えのある食材（根菜類、海藻、きのこ等）を取り入れる。
- ②食材は大きめに切る。
- ③お茶や水、汁物で流し込まない。
- ④テレビを見ながら等の「ながら食べ」をしない。

また、よく噛んで食べるためには自分の歯の健康を維持することも大切です。毎日の丁寧な歯磨きや歯科検診を定期的に受け、お口の健康を維持しましょう。

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。

6日(金)	1歳6カ月児(R 5年 11月生まれ)
13日(金)	5 歳 児(R 2年 8月～9月生まれ)
20日(金)	3 歳 児(R 4年 5月生まれ)
27日(金)	4 カ月 児(R 7年 2月生まれ)
	9 カ月 児(R 6年 8月生まれ)

【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)】

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。
※ご希望に応じ、別日程での相談も対応しています。

12日(木)	9:30～11:30	
--------	------------	--

※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

※20:00以降は入館できません

☎43-8121

【6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をご確認下さい。

るもい健康の駅の
ホームページQR▶

7日(土) 9:30～11:30

基礎老年医学講座⑥「認知症」

講師:札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏

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) 13:00～14:00

マンスリー健康講話「若さを保つ健康習慣」

講師:北海道ファーマライズ(株)留萌大町薬局 薬局長 管理薬剤師 吉田 龍 氏

24日(火) 13:30～15:30

認知症サポーター養成講座+駅カフェ(音楽で楽しいひとときを♪)

講師:音楽療法士 菅原 沙織 氏

《運動教室に参加してみませんか?》 予約なしで参加できます。お一人様でも大歓迎!

毎週水曜日	教室名	内容
10:00～11:30	① RAC(るもいアンチエイジングクラブ)	①③は講師のいない自由参加型で、DVDを見ながらストレッチや体操などができます。(DVDの持ち込みもOKです!)
13:00～13:30	②ラジオ体操	②は動画を見ながら、みんなでラジオ体操やストレッチなどを行います。
18:00～20:00	③夜間DVDエクササイズ	

毎週木曜日	教室名	内容
10:00～11:00	ふまねっと教室(るもねっとサークル)	ふまねっと運動を通じ介護予防と交流を図ります。気軽にご参加ください。