

健康ひろば



7月12日の
日曜当番医院

西原腎・泌尿器科クリニック 花園町1丁目 ☎56-1678 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。■

日に日に気温が高くなっており、熱中症のリスクも高まっています。昨年の留萌の気温は30℃を超える「真夏日」が何度も見られました。熱中症予防はもちろんのこと、熱中症であることが疑われる場合の応急処置も重要になってきます。

●熱中症が疑われるときの処置は？

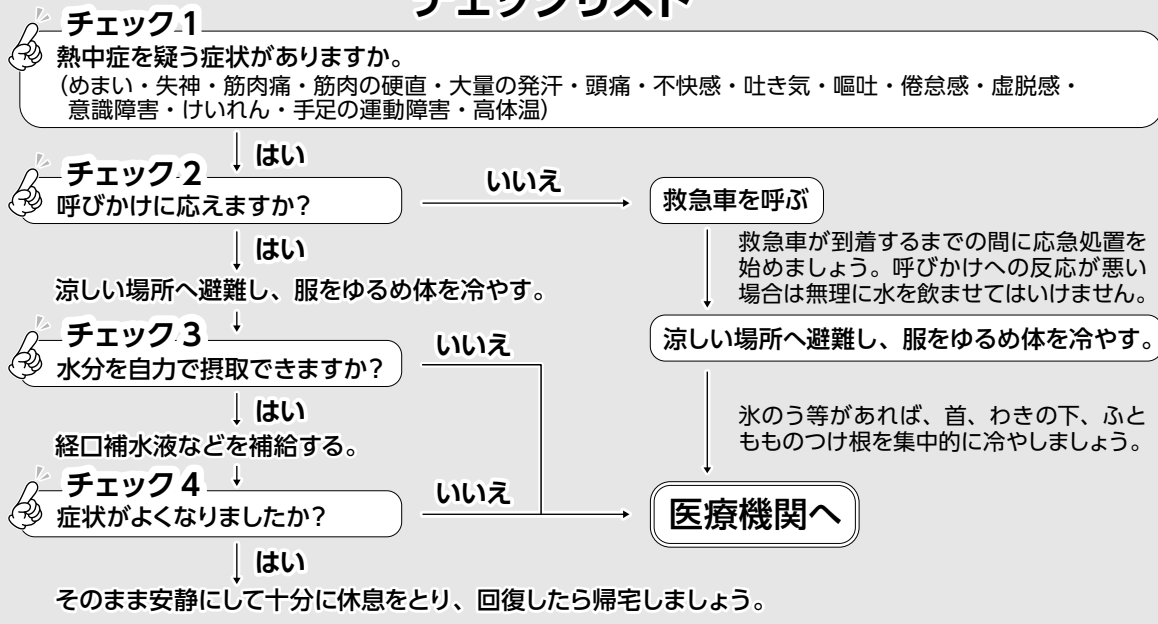
・涼しいところに避難させる・衣服を脱がせて、体を冷やす・水分、塩分を補給する。

熱中症が疑われる場合は、チェックリストを参考に適切な処置を行いましょう。

※このチェックリストは目安として作成しております。

明らかに様子がおかしい場合等については医療機関への受診をお願いいたします。

チェックリスト



問 市・保健医療課（は一とふる内）

TEL 49-6050

三省堂書店を応援し隊★インフォメーション

7月の
催し

書店15周年記念イベント

日 7月18日(土) 10:00~15:30

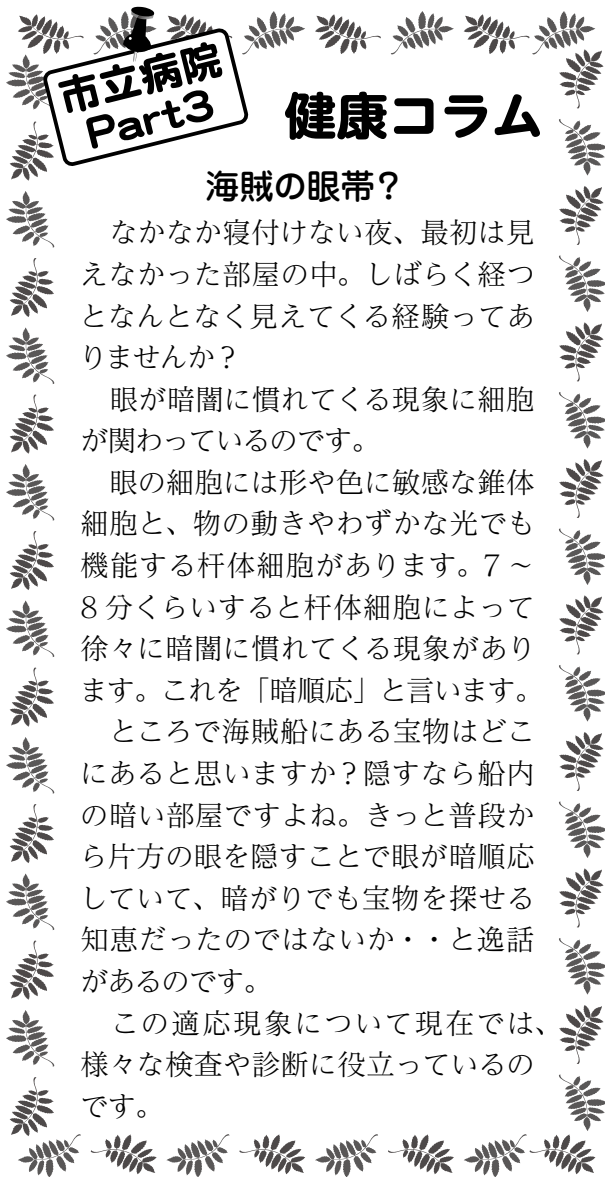
所 留萌ブックセンター

絵本作家宮西達也さんの絵本ライブ&サイン会

日 7月26日(日) 13:30~

所 留萌市保健福祉センターは一とふる 2F

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



市立病院 Part3

健康コラム

海賊の眼帯？

なかなか寝付けない夜、最初は見えなかった部屋の中。しばらく経つとなんとなく見えてくる経験ってありませんか？

眼が暗闇に慣れてくる現象に細胞が関わっているのです。

眼の細胞には形や色に敏感な錐体細胞と、物の動きやわずかな光でも機能する杆体細胞があります。7～8分くらいすると杆体細胞によって徐々に暗闇に慣れてくる現象があります。これを「暗順応」と言います。

ところで海賊船にある宝物はどこにあると思いますか？隠すなら船内の暗い部屋ですよ。きっと普段から片方の眼を隠すことで眼が暗順応していて、暗がりでも宝物を探せる知恵だったのではないかと逸話があるのです。

この適応現象について現在では、様々な検査や診断に役立っているのです。

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。

1日(水)	1歳6カ月児 (R 6年 12月生まれ)
8日(水)	5 歳 児 (R 3年 10月生まれ)
15日(水)	3 歳 児 (R 5年 6月生まれ)
22日(水)	4 カ月 児 (R 8年 3月生まれ) 9 カ月 児 (R 7年 9月生まれ)

【フツ化物塗布 (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、フツ化物塗布を希望する場合はご相談ください。

9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)】

◎7/20は休みです。

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。

9日(木)		13:00～15:00
-------	--	-------------

【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。

23日(木)	10:00～12:00	
--------	-------------	--

【一般健康・栄養相談 (乳幼児～成人)】

乳幼児から成人まで、年齢を問わず健康相談を行いますので、お気軽にご相談ください。

14日(火)	るもい農業協同組合 留萌支所 (幌糠)	13:30～14:30
--------	---------------------	-------------

※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



【7月のイベント】

※各イベントには事前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をご確認下さい。

るもい健康の駅のホームページQR▶

3日(金) 14:00～15:30

認知症サポーター養成講座&駅カフェ

14:00～講座 講師:札幌医科大学 名誉教授 医師 小海 康夫 氏

15:00～駅カフェ 三味線演奏「心に響く和の音色」 奏者:野崎 武氏

4日(土) 9:30～11:30

るもい基礎老年医学講座⑥「糖尿病」

講師:札幌医科大学 名誉教授 医師 小海 康夫 氏

4日(土) 13:00～14:30

市民BLS(一次救命処置)とAED体験講習会

18日(土) 13:00～14:00

マンスリー健康講話「心と身体は腸で決まる!あなたの腸はお元気ですか?」

講師:看護師/ナースプランナー 新谷 裕香 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(持ち込みOK)やYouTubeを見ながらストレッチや体操などができます。 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。
13:00～13:30	②ラジオ体操	
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。