

温泉活用健康増進事業

薬の大切さと飲み方

外出する機会の少ない高齢者のための健康教室で、今回は町内の薬剤師による講話と健康相談を行います。気軽に楽しみながらできますので多数ご参加ください。

- ▶日時 / 2月24日(火) 午後1時30分から
- ▶会場 / サンセットプラザはほろ(浴室・休憩室)
- ▶参加料 / 入浴料550円(回数券・割引券使用可)
※健康ドリンクのサービス有り
- ▶参加資格 / 65歳以上で温泉入浴に支障の無い方
- ▶参加申込 / 期限: 2月17日(期日厳守)
申込先: すこやか健康センター

◎バスを無料運行します

栄町南団地バス停前	午後1時00分出発
道立羽幌病院バス停前	1時03分
東出商店前(幸町)	1時06分
道新羽幌支局前(南5の6)	1時10分
羽幌ターミナル前(旧駅)	1時13分
旧NTT横(南大通4)	1時16分
内山商店(北町)	1時22分

保健

すこやか
健康センター
☎2-6020

2月の保健カレンダー

実施日	保健事業名	受付・実施時間	会場
4日(水)	乳児健診	13:00~13:30受付	すこやか健康センター
5日(木)	3種混合予防接種	13:30~14:00受付	
12日(木)	3歳児健診	12:30~13:00受付	
13日(金)	リハビリ教室	14:00~16:30	
17日(火)	莓クラブ	9:45~11:30	
18日(水)	あいあいサークル (乳児育児相談)	9:20~11:30	
19日(木)	1歳6カ月児健診	12:30~13:00受付	

健康相談 2月23日(月)

実施時間	会場
10:00~11:30	川北老人福祉センター
13:00~15:00	すこやか健康センター

内容: 健康相談、栄養指導、血圧測定、軽い運動など、健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください。

男性のための簡単料理教室

今回のテーマ: 「スタミナつけて風邪予防」

羽幌町食生活改善協議会では女性ばかりではなく男性にも自分の食事や調理に関心をもってもらうために料理教室を開催しています。

健康づくりの基本は食事ですので、食べるだけでなく作ることに挑戦してみましょう。

- 日時 / 2月16日(月) 10:30~13:30
- 会場 / すこやか健康センター
- 対象 / 60歳以上の男性
- 内容 / 栄養士の話・簡単な調理実習・試食
(ご飯、鮭のネギマヨネーズ焼き、レタスの和風サラダ黄身ドレッシング、わかめの味噌汁)
- 参加費 / 1人200円
- 申込み / 2月9日(月)まで・すこやか健康センターへ

高血圧料理教室

自分が高血圧の方や家族が高血圧の方はもちろん、健康や料理に関心がある方などご参加ください。

- 日時 / 2月5日(木) 13:30~15:30
- 会場 / すこやか健康センター
- 対象 / 成人女性
- テーマ / 「カリウムたっぷりデザート」
- 内容 / 高血圧とカリウムの話し
調理実習、試食しながらの座談会
- 申込み / 1月29日(木)まで・すこやか健康センターへ

食生活改善講座 (ヘルスマイト養成講座)

羽幌町では平成3年度からヘルスマイト(食生活改善推進員)の養成講座を開催しています。

ヘルスマイトとは地域の健康づくりを食生活中心に活動をすすめるボランティアのことで、この講座を修了する必要があります。

この講座を修了したヘルスマイトで平成5年に食生活改善協議会を設立し、高齢者や親子を対象とした料理教室を開催するなどの活動を行っています。

講座の内容は食事や栄養はもとより運動など健康づくりの実習や実技が中心になっていますので、楽しみながら健康を身につける機会にしてください。

- 日程 / 2月中旬~3月中旬の10日間
(2月9・13・17・20・24日 / 3月2・10・12・16・19日)
- 時間 / 午前10時~午後3時(1日4時間程度)
- 会場 / 羽幌町すこやか健康センター
- 対象 / 食事や健康に関心のある方
- 内容 / 栄養や健康に関する話や実習など
7割以上の受講で修了となります
- 講師 / 町栄養士、北海道留萌保健所栄養士ほか
- 参加費 / 無料
- 申込み / 1月30日(金)まで・すこやか健康センターへ

こちら 道立羽幌病院 です

小児科 須貝先生のお話し

「こどももの痛み (あるいは、泣く) (4)



赤ちゃんが泣く

赤ちゃんには泣くこと以外に訴えるすべがありません。痛いときは泣きます。おなかですいても、甘えたくても、何でもなくても泣きます。

泣く原因は非常にたくさん存在し、病気なのかどうかを見分けることは簡単ではありませんが、「原則」としては、激しく泣き叫ぶ子ほど案外健康である、ということですが、

髄膜炎などの重大な病気のときは時間の経過とともに消耗して、泣き声も少なく、ぼんやりしてきます。また、泣いている以外に何か症状がないかどうか大切な手がかりです。下痢や便秘、あるいは血便、風邪症状などはないか確認してみましょう。

「例外」として「けが」があります。脱臼や骨折は案外起こりやすいので、その前後で赤ちゃんがどんな状況にあったのか確認も必要です。

「こまでで思い当たらないものの中で、圧倒的に多い(しかもやっかい)のは、病気とはいえませんが、コリック(夕暮れ泣き)です。はつきりした原因は分かっています。何時間も泣きつばなしで音を上げると両親もおられるでしょう。泣く子には小児科医もお手上げのことがあります。・・・コリックはいずれ起こさなくなることで、赤ちゃんの人格とは関係がないことは覚えておいてください。

赤ちゃんが泣く理由は、身体と自我の発達によってわずか1〜2カ月間にも大きく変化します。空腹、寂しさ、安心感、新しくできるようになったこと、いつの間にかその「泣き」に、お子さんの変化、成長を感じられるようになると思います。

.....
今回で「こどもの症状の見方とその対処」については、一応終了とします。