

保健行事

☎健康課 ☎855 - 1755

行事	月日	場所	時間	内容等
健康相談	12日(月)	町民体育館	13:00~16:00	血圧測定、検尿、母子健康手帳の交付のほか、保健師や栄養士が個別に健康相談に応じます。(健康手帳をお持ちの人は、ご持参ください) ※1月4日(水)はお休みです。
	19日(月)	西部地域健康センター	13:30~15:00	
	26日(月)	東部地域健康センター		
すくすくクラブ (育児相談)	13日(火)	東部地域健康センター	13:30~15:00	2ヵ月ごろ～未就学児 保健師などによる体重・身長測定、母乳やミルクなどの栄養相談、子育て相談、産後相談など。友達づくりにお気軽に利用ください。(母子健康手帳をご持参ください) ※12月20日(火)、1月10日(火)は栄養士による離乳食や幼児食などの栄養相談ができます。 ※1月4日(水)はお休みです。
	20日(火)※	町民会館	10:00~11:30	
	27日(火)	西部地域健康センター		
	1月10日(火)※	東部地域健康センター	13:30~15:00	
健康教室	15日(木)	西部地域健康センター	10:00~11:30	コレステロールについて 持参物:健診結果(コレステロール値の分かるもの) 12月12日(月)までに健康課へ
スマイルキッズ。 マスカットキッズ	26日(月)	中央地域健康センター	11:00~14:00	クリスマス忘年会 12月20日(火)までに健康課へ

当番医

12月11日	酒井医院 ☎855-2629	1月1日	平田眼科医院 ☎854-8880
12月18日	倉田医院 ☎854-7050	1月2日	宗盛医院 ☎854-1111
12月25日	片山医院 ☎854-0252	1月3日	児玉クリニック ☎855-4700
12月30日	くせ歯科医院 ☎854-1551	1月8日	梶山医院 ☎854-2771
12月31日	くまの歯科クリニック ☎854-6480	【年末歯科当番医 9:00~15:00 年始当番医 9:00~12:00】	

※電話番号、特に局番をよくお確かめのうえ、おかけください。

※急な当番医の変更があった場合は記載と異なることがありますのでご了承ください。



発熱とケア



幼い子どもの突然の体調変化、とりわけ急な発熱は親の心配事の一つです。いざとなると慌ててしまったり、受診すべき症状や時期について判断に迷うこともあるでしょう。子どもが熱を出したとき、親はどうすればいいのでしょうか。

発熱は体の防御反応の一つです。かぜなどのウイルスは熱に弱く、低温だと活発に動く性質があるので、体はウイルスの増殖を抑制するために熱を出し、病気と闘っているのです。だから、熱が高いからといってむやみに解熱剤を使うことはお勧めできません。

一般に37.5℃以上を「熱がある」と考えますが、普段から平熱を知っておいて平熱からどのくらい上がったか見るのが大切です。機嫌がよければあまり

心配はありません。お茶や水などで水分の補給に努めましょう。また、必要に応じてイオン飲料を上手に利用しましょう。

●家庭で気を付けるケアのポイント

- ・解熱剤を使うとき
目安は38.5℃以上です。機嫌がよく食欲もあり、あかちゃんなら母乳やミルクの飲みがよければ様子を見ましょう。
- ・脱水症のサイン
水分が取れないことに加えて尿が少なくなる、皮膚の張りが失われる、顔色が悪くぐったりしているなどの症状が見られたら早めに受診しましょう。
- ・吐き気があるときの水分補給
一度にたくさん飲ませず、最初はスプーンやスポイト

で一口ずつ飲ませましょう。

- ・部屋の温度と湿度
湿度は高め(60~70%)に設定しましょう。ウイルスが空気中に停滞せず下に落ちるので口から吸い込みにくくなり、のどの乾燥も防ぐことができます。室温は20℃くらいにして、暖め過ぎないように気を付けましょう。また、1~2時間に一回ほど窓を開けて空気の入れ換えをしましょう。
- ・入浴
熱があるときは体力を消耗し水分を失うので控えたほうがよいでしょう。蒸したタオルで体を拭いてこまめに着替えましょう。

大切なのは過ごしやすいうる環境を整えて、体力の消耗を最小限にすることです。あわせて周りの大人が手洗いやうがいをして予防に努めましょう。

☎健康課 ☎855 - 1755



くまの歌壇

呉歌人協会会長
山本 敦治 選

今月の歌壇賞

黙々と落ち穂を拾う人の背を
母の手の如き風が撫でゆく
渡邊 京子

【講評】
落穂を拾っている人の背には、収穫を終えた後の安らぎのような温かさを想わせる。「母の手」は余情を膨らませてあり、巧み。

入選作品

汗だくで墓地へと急ぐ鳥の坂
時に潮風の香り立ちくる
北木 邦子

もつさりとした老いたる犬の冬毛して
若き日恋うる我もよほよほ
臺 信

見上ぐれば山法師の実色づきて
枝間に見ゆる夜夜の月満つ
進藤 幸美

一世終え眠れる蟬のかたわらに
ねこじやらし一本ゆれて立ちいる
大杉 徳子

碧深き空にさやぎてもみじ葉は
紅くそまりて吐息つくこと
林 幸子

皆さんからの短歌を募集(1人2作品まで)。住所、氏名、年齢連絡先を記載の上、12月16日(金)までに総務課必着。応募方法は不問。Eメールのタイトルは「短歌俳句係」。

☎・田 731・4292 熊野町中溝一丁目1番1号 総務課法制
情報グループ (joho@town.kumanohiroshima.jp) ☎850・56001

事業主の皆さんへ くまの健康サポート 隊「健康出前講座」を 利用ください

町では、昨年度から町の保健師・栄養士が各事業所に伺い、従業員の皆さんの健康づくりを応援する「健康出前講座」を実施しています。

「日ごろ忙しくてなかなか健康づくりに取り組めない」、「従業員の健康管理や健康づくりを考えたい」、そんな事業主の皆さんの悩みや希望にお応えするため企画したものです。社内研修の一つとして、ぜひご利用ください。

★健康出前講座とは

事業所などにお伺いして、事業主・従業員の皆さんに、生活習慣病予防のミニ健康講座、簡単な調理実演、健康相談などを行います。



☎原則無料

毎月(金曜日)(祝日を除く)午前9時~午後4時
※講座時間は30分~1時間程度を予定しています。
時間などについては相談に応じます。気軽にお問い合わせください。



☎健康課 ☎855 - 1755

※広報「くまの」では、町民の皆さんのお宅に広報が届くまでの期間を考慮して、おおむね発行月の11日以降から翌月10日までの行事のお知らせを掲載しています。