暮らしのたより

市役所 51－0123

10月の保健だより

⊙問い合わせ　保健婦人センター
☎64－8992・8993

☆乳児相談

該当児　63年12月と平成元年6月生まれ

☆離乳食講習会

該当者　生後2～5ヵ月の赤ちゃんを持つ母親や祖母

☆1歳6ヵ月児健康診査

該当児　63年3月生まれ

☆むし歯予防教室

該当児　1歳6ヵ月～3歳の幼児

☆3歳児健康診査

該当児　61年9月生まれ

日時、会場は健康カレンダーをごらんください。

家庭看護教室

と　き　10月30日(月)～12月11日(月)　計7回
ところ　保健婦人センター（実習は特別養護老人ホーム「鑑石園」）
内　容　●家庭看護の心構え　●寝巻き、シーツの交換　●体の清潔法　●老人の食生活など
受講料　無料
定　員　30人
申し込み、問い合わせ　10月26日(木)までに保健婦人センターへ
☎64－8992

体力づくり市民大会

10月10日は「体育の日」。あなたもい汗流してみませんか。

会　場　〈富士川緑地公園〉…軽スポーツ　〈温水プール・勤労者体育センター〉…無料開放　〈弓道場〉…弓道教室　〈テニス場〉…テニス教室　〈運動広場〉…少年団運動会
＊時間は各会場とも9:00～17:00です。
問い合わせ　文化体育課　内線2723

10月の歩く会

と　き　10月15日(日)　雨天は22日(日)
ところ　三島市玉沢　妙法華寺
集合場所　富士駅改札口前 830
コース　富士駅 🚃 三島駅―妙法華寺　行程約7キロメートル
持ち物　弁当、水筒、タオル、雨具
問い合わせ　事務局（桑原方）☎52－2764

犬・猫の引き取り日

飼えなくなった犬、猫の引き取りは各会場15分間です。当日は愛犬手帳をお持ちください。なお、生後2ヵ月以上の猫の場合はダンボール箱は避け、抱いてくるか、麻袋に入れてください。

◇10月6日(金)、20日(金)
田子浦公民館9:00、富士公民館9:30

◇10月13日(金)、27日(金)
吉永公民館9:00、市立体育館9:30
広見公民館10:00、大渕公民館10:30
鷹岡公民館12:00

問い合わせ　富士保健所　☎65－2153

いっせい防疫

月　日	午　前	午　後
10月3日(火)	今井毘沙門町 今井東町 西田中町 柏原町3	大野町 桧町
10月4日(水)	江尾町1・2	増川町1～3
10月5日(木)	川尻町1・2	神谷町1・2
10月6日(金)	富士岡渋脇町 富士岡花守町	中里町1 中里町3・4
10月9日(月)	富士岡町2 富士岡入町	富士岡本花守町 富士岡町1・3
10月11日(水)	中里町2 中里曙町 中里寿町	中里八幡町 中里新富町 神谷町3
10月12日(木)	東比奈町1・2	東比奈町3 中比奈町3
10月13日(金)	原田町2・3	北滝川町 南滝川町 東滝川町
10月16日(月)	原田町1 原田本町 宇東川本町	吉原中島1 吉原中島2 西滝川町
10月17日(火)	中比奈町1・2	西比奈町1～3
10月18日(水)	間門町 鵜無ヶ淵町	石井町 陽光台 桑崎町

40歳からの健康週間
10月10日(火)～16日(月)

健康コーナー

鞭打ち損傷

鞭打ち損傷とは、**頸部が衝撃的な振れ方**をすることによって生じる障害で、振りおろされる鞭のフレに似ているところから名づけられました。

車社会になって多く見られるようになってきましたが、最近は**シートベルト着用**の実施によりかなり減少しています。

症状は一般に、首の後ろや肩の痛み、手のしびれ感や脱力感を感じる軽症のものから、涙が出る、まぶしい、新聞などを読んでいるうちに目がかすむ、耳鳴り・頭痛・めまいがするなど目や耳に症状の出る治療困難なものまであります。外傷当時には症状がなくて、2・3日してから出てくる場合が多くみられます。

追突・衝突事故当時は、鞭打ち損傷になったか否かの判断がつきにくい事もありますので、その日はできるだけ早く帰宅して、枕を低くしてあごを引くような位置で首の筋肉をやわらげ、神経を圧迫から守るようにして氷枕を用いるのも一つの方法です。入浴についてもシャワー程度にしておくべきです。その後、種々の症状があれば専門医に相談してください。

幸いにして症状が出なくても、10日前後は長時間の読書や書き物など、あまり無理をしないように注意したいものです。

《富士市医師会》

レーダー通信

8月の終わりごろから俗に〝はやり目〟と呼ばれている流行性角結膜炎が流行してます。大人では失明に至ることもあります。汚染した器物、タオル、手指を介して伝染しますのでこれらの共同使用はさけてください。