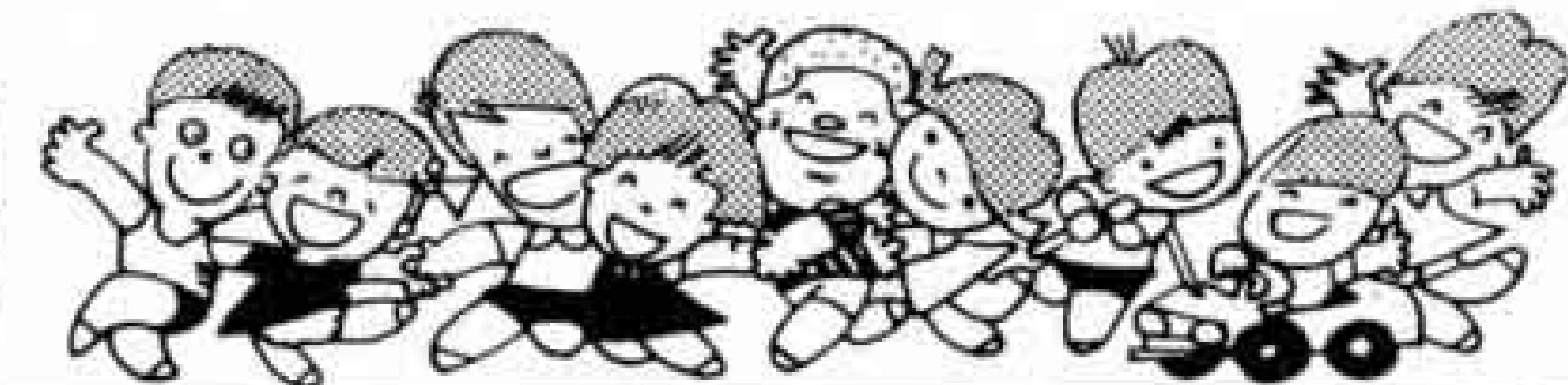


暮らしのたより



保健だより

問い合わせ

市健康課 内線2440
2441

1歳6ヵ月児健康診査 (13:30~15:00)

ところ	とき	該当児
市立体育館	12月11日(木)	60年5月生まれ
"	" 25日(木)	"
勤労者会館	" 26日(金)	"

※もちもの 母子健康手帳、通知書

3歳児健康診査 (13:30~15:00)

ところ	とき	該当児
市立体育館	12月10日(木)	58年11月生まれ
"	" 19日(金)	"
勤労者会館	" 12日(金)	"

※もちもの 母子健康手帳、通知書

12月のお母さん教室

☆とき 11日(木)、18日(木)、25日(木)
13:00~15:30

☆ところ 市役所10階会議室

☆もちもの 母子健康手帳、筆記用具

離乳食講習会 (9:00~11:30)

ところ	とき	該当者
広見公民館	12月4日(木)	生後2~5ヵ月の第一子をもつ母親や祖母
今泉公民館	" 11日(木)	
富士公民館	" 18日(木)	

※もちもの 母子健康手帳、筆記用具

犬の引取日

不要犬の回収作業は各会場10分間です。時間は到着時間です。愛犬手帳をお持ちください。

◎12月2日(火)、16日(火)

吉永公民館9:30、富士見台公民館9:55、大淵公民館10:20、鷹岡公民館11:45、広見公民館13:10、市立体育館13:35

◎12月9日(火)、23日(火)

元吉原公民館9:20、田子浦公民館9:45、富士公民館10:10、岩松公民館10:35

胃がん検診

受付時間 9:00~11:00 受診料 800円

とき	ところ
1月6日(火)	神戸1丁目作業所
" 7日(水)	毘沙門天書道塾前
" 8日(木)	天間公民館
" 9日(金)	丘公民館
" 12日(月)	八王子本町公会堂
" 13日(火)	ユタカ園製茶工場
" 14日(水)	南小学校玄関前
" 28日(水)	森島公会堂
" 29日(木)	西図書館

問い合わせ 健康課 内線2441

12月の献血

とき	ところ	時間
6日(土)	東公民館	9:30~12:00
13日(土)	田子浦公民館 ひのや鮫島店	9:30~12:00 13:30~15:30
18日(木)	市役所西口	9:30~15:30
20日(土)	丘公民館	9:30~12:00
29日(月)	富士駅前	10:00~16:00

民話テレホンサービス 昔話を電話でどうぞ ☎53-1111

1/5~1/18 「善光島の狐」 元吉原中学校
1/19~2/1 「岩本の石臼挽き歌」 富士中学校



☆第3回洋上テレビ寺子屋・期間 昭和62年3月27日(金)~4月4日(土)

・対象 小学校3年生~中学校3年生の男女500人、一般30人
・講師 三浦雄一郎氏ほか
・参加費 小学生188,000円 中学生198,000円 大人248,000円
・問い合わせ テレビ静岡洋上テレビ寺子屋事務局 ☎0542-61-7011

☆きたがわてつと歌おう・とき 12月7日(日) 18:30~
・ところ 富士文化センター
・入場料 大人700円 中高生500円
・連絡先 市民音楽の夕べ実行委員会 小林静子 ☎64-2257

平日夜間及び休日当直医の問い合わせは
☎51-9999

健康コーナー

気管支ぜんそく



ヒューヒューゼーゼーと、苦しそうに肩で息をするぜんそくの発作は、ぜんそくになったことのない人にはわからないくらい、不安で苦しいものです。この発作は、気管支の筋肉のけいれんや粘膜のむくみ、粘っこいたんの分泌増加等によって気道が狭くなり、空気が通りにくくなるからなのです。これらの原因は、成人では30~40%がアレルギーに関係し、小児では90%がアレルギーと言われています。

アレルギーの原因になるもの(アレ

ルゲン)には、家庭内でのチリが一番多く、中でも家ダニの死骸が大部分を占めています。また、草木の花粉、鳥の羽、犬猫の毛、卵、牛乳等の食物も関係する場合があります。さらに、ぜんそく発作の引き金としては、気候の変動、大気汚染による化学物質、飲酒、喫煙、ストレス等も関係します。

遺伝性のアレルギー体質は、簡単には改善されませんが、幸いに小児の場合、中学校2、3年生くらいになれば、自然に治ることが多く、それまではできるだけ、アレルギーから遠ざかるように努めることも必要です。また、水泳や乾布摩擦等で体力や皮膚を鍛え、医師から与えられた薬は指示どおりに服用し、中途半端な治療は避けてください。発作時は、腹式呼吸をすること

により、できるだけ息を吐き出すように努めることも大切です。このほかにアレルギーを軽減する方法として、脱感作療法があります。いずれにしても、内科・小児科医に相談しながら規則正しい生活をして、ぜんそく発作の呼吸困難や不安を克服しましょう。

〈富士市医師会〉

レター通信

秋晴れが続く、すがすがしい毎日です。今、市内で流行している病気はほとんどありません。感染症という点から見ると、一年中で最もよい季節と言えます。しかし、秋はぜんそくの発作が起こりやすい季節です。かすかな前ぶれ症状(鼻汁、クシャミ等)を見逃さず、早目に手当てをしてください。