



### 保健だより



### 主婦の健康講座

主婦は家族の健康管理者、家族の健康を守るのはあなたです。

対象 主婦  
日程、会場 (各会場月1回計7回)  
田子浦公民館 6月23日～12月8日  
東公民館 8月10日～1月13日  
吉原公民館 6月24日～12月9日  
※時間はいずれの会場も9:30～11:30  
内容 講義、実技、実習  
問い合わせ 健康課 内線2442

**市民らんらく版** ☆ふれあい教養セミナー 7月18日 (土) 静岡県総合社会福祉会館 14:00から ☆「富士ハイップール」オープン 7月11日(土)から 時間9:00～17:00 大人300円 小人150円 ☆富士子ども劇場「11ぴきのネコ」 7月5日(日) 吉原市民会館 13:30から

問い合わせ

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
勤労者会館	7月3日(金)	60年12月生まれ
市立体育館	" 16日(木)	"
吉原公民館	" 23日(木)	"
鷹岡公民館	" 24日(金)	"

※持ち物 母子健康手帳、通知書

### 3歳児健康診査 (13:00～14:30)

ところ	とき	該当児
富士保健所	7月10日(金)	59年6月生まれ
"	" 17日(金)	"
"	" 24日(金)	"

※持ち物 母子健康手帳、通知書

### 虫歯予防教室

とき 7月14日(火) 13:30～15:00  
ところ 吉原市民会館  
対象 1歳6ヵ月～3歳の幼児  
内容 歯科検診、正しい歯みがき法  
持ち物 歯ブラシ、タオル、コップ  
申し込み 直接会場へおいでください。  
問い合わせ 健康課 内線2441

### スマート教室

対象 年齢60歳以上で、体重が標準体重の20パーセント以上の人。  
日程、会場 (各会場月1・2回 計7回)  
吉原公民館 7月15日(第1回)～  
天間公民館 7月22日 "  
須津公民館 8月20日 "  
富士公民館 8月6日 "  
神戸公民館 9月9日 "  
内容 講義、実技、実習、身体測定  
申し込み、問い合わせ  
健康課 内線2442

### 7月のお母さん教室

☆とき 9日(木)、16日(木)、23日(木)  
13:00～15:30

☆ところ 市役所10階予備室

☆持ち物 母子健康手帳、筆記用具

### 献血にご協力を

7月は「愛の血液助け合い運動」を実施しています。ご協力ください。

月日	場所	時間
7月4日(土)	西図書館駐車場	9:30～12:00
"	ヤオハン八幡町店	13:00～15:30
" 11日(土)	伝法公民館前	9:30～12:00
" 16日(木)	市役所西口	9:30～15:30
" 25日(土)	富士駅前	10:00～16:00

問い合わせ 社会課 内線2311

### 建設業退職金共済制度の掛金日額の引き上げ

掛金日額が昭和62年7月1日以降就労した日について、現行の180円から200円に引き上げられます。今回の引き上げにより、退職金額も引き上げられます。

問い合わせ 建設業退職金共済事業静岡県支部 ☎0542-55-6846

### 離乳食講習会 (9:30～11:30)

ところ	とき	該当者
駅南公民館	7月2日(木)	生後2～5ヵ月の第一子を持つ母親や祖母
富士見台公民館	" 16日(木)	

※持ち物 母子健康手帳、筆記用具

### 健康コーナー

## 高山病



高い山に登ると、頭痛や乗り物酔いのような症状を訴える人をしばしば見受けまます。これが昔から山酔いなどといわれている高山病です。よく知られていることですが、平地から高い所に登るにつれ、気圧は低くなり気温も下がってきます。また気圧の低下に伴い、酸素も薄くなってきます。こうした環境の変化、殊に低酸素・低気圧が高山病の原因と考えられており、おおよそ2000メ

ートル以上の山ならいつでも起こりうると言われています。高山病の症状は、頭痛と不眠が圧倒的に多く、次いで食欲不振・吐き気・めまい・息苦しさ・尿量の減少などが見られます。幸い日本の山は、一番高い富士山でも3776メートルですから、ほとんどの人は、水を十分に与え、一晩熟睡させるようにすれば大体回復しますが、時に肺炎に似た症状の高所肺水腫といった危険な状態に進むこともあります。この場合は一刻も早く下山させ、最寄りの病院へ運ぶことです。ヒマラヤのような高い山に登るときには、高所になれるために徐々に高度を上げてゆくのがよく、一日300メートルぐらいずつ登ってゆけば、ある程度の高さまで、高山病はほ

とんど起こらないと言われています。最近のように道路が発達し、登山口が高くなるとそれだけでも高山病が起こりやすくなります。夜行で着いて睡眠不足で登るなど、無理な日程の登山も同様です。日程、登山方法、体調などに十分気を配り、山登りを楽しんでください。 <富士市医師会>

### レター通信

風疹と水ぼうそうが、依然として流行しています。また、初夏の定期便の「ヘルパンギーナ」も発生しています。これは口内炎と熱が2・3日続くこの季節に多いカゼです。