

暮らしのたより

5月 - 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

第1期 水泳教室
☎ 温水プール 36-2131

とき **①中高年水泳教室** 6月2日～26日 毎週火・金曜日 10:00～11:30 計8回
②成人水泳教室 6月2日～26日 毎週火・金曜日 19:00～20:30 計8回
③小学生水泳教室 6月6日～28日 毎週土・日曜日 15:30～17:00 計8回
④婦人水泳教室 6月30日～7月24日 毎週火・金曜日 10:00～11:30 計8回

ところ 富士総合運動公園温水プール
対象 **①**50歳以上の人 **②**一般男女 **③**小学3～6年生 **④**婦人
定員 各教室30人
受講料 **①②④**4,500円 **③**4,000円
いずれも保険料を含む
申し込み 5月24日(日)の8:30～9:00に
受講料と印鑑を持ち温水プールへ
※希望者多数の場合は抽せん

5月の歩く会
☎ 体育振興課 内線 2727

とき 5月17日(日) 雨天の場合24日
ところ 深良用水(裾野市)
集合 富士駅改札口前 8:00
コース 富士駅(8:14発)⇄沼津駅⇄岩波駅～深良用水の穴口 片道約8㎞
持ち物 弁当、水筒、雨具等
問い合わせ ☎52-2764 (桑原 方)

**スポーツ教室に
参加しませんか**
☎ 体育振興課 内線 2727

◎吉原ミニバスケットボール教室
とき 5月8日～ 毎週金曜日 17:00～19:00
ところ 吉原小学校 体育館
対象 市内の小学4～6年生
定員 男子30人 女子30人
受講料 1,000円 (入会金として)
申し込み 富士市バスケットボール協会 ☎51-2350 (小林 方)へ

◎富士市剣道教室
とき 5月14日～7月9日 毎週火・木曜日 19:00～20:30 計16回
ところ 市立富士体育館 剣道場
対象 中学生以上の男女
定員 20人
受講料 500円 (教本代として)
申し込み 5月10日までに富士市剣道連盟 ☎61-2859 (福田 方)へ

5月の献血 
☎ 社会課 内線 2312

日	場 所	時 間
2(土)	元吉原公民館	9:30～11:30
	ひのや鮫島店	13:00～15:30
11(月)	鷹岡公民館	9:30～10:30
	伝法公民館	11:00～12:00
	吉永公民館	13:30～15:30
21(木)	市役所西口	9:30～15:30
30(土)	J R 富士駅前	10:00～16:00

5月の健康だより
☎ 保健婦人センター 64-8993

☆乳児相談
該当児 生後3ヵ月と9ヵ月に達した赤ちゃん

☆離乳食講習会
対象 前期…生後2～5ヵ月の赤ちゃんを持つ保護者
後期…生後8ヵ月以降の赤ちゃんを持つ保護者

☆1歳6ヵ月児健康診査
該当児 平成2年10月生まれの幼児

☆2歳児むし歯予防教室
該当児 2歳～2歳6ヵ月の幼児

☆3歳児健康診査(会場は富士保健所)
該当児 平成元年4月生まれの幼児

★日時、会場は健康カレンダーをごらんください。

家庭看護教室へのお誘い
☎ 保健婦人センター 64-8992

とき 5月22日～7月3日 毎週金曜日 13:00～15:30 計7回
ところ 保健婦人センター、特別養護老人ホーム鑑石園(施設実習)

内容 寝衣の交換、洗面と身じまい、薬の飲ませ方、痴呆老人の対応、床ずれの予防と手当て、家庭看護の心構えなどの学習と実習

定員 30人(先着順)
受講料 無料
申し込み 5月15日までに保健婦人センター成人保健係へ

健康コーナー

ちゅうそく せき柱側わん症

せき柱側わん症とは、背骨が側方へ曲がり、ねじれも加わる病気です。曲がりの軽いものは放っておいてもかまいませんが、曲がりの角度が15～20度以上になれば注意が必要です。この病気の80～90%は原因不明のため、特発性側わん症と呼ばれています。ほとんどが小学校高学年から中学生のときに始まります。

女子に多く、男子の5～7倍となっています。小、中学生の時期では、全

生徒数の1～3%に発生し、治療を必要とするものは0.2～0.3%です。一般に成長が終われば、軽い側わんは進むことはありませんが、重いものでは進行することがあります。重い側わんでは、胸廓が目立って変形し、肺や心臓の働きに影響が及んだり、腰や背中の痛みにも悩まされるようになります。最近では、学童検診が義務づけられ、学校医が早期発見と適切な指導をしますが、家庭でも簡単にみてる方法がありますので紹介します。自然に立った姿勢から手のひらを合わせて深くおじぎをさせ、前や後から背中と肋骨の形を眺めて、左右の高まりに違いがあれば、疑いを持ちます。その他、肩の線、肩

甲骨の高さと位置の左右差に注意します。治療としては、軽度側わん(20度以下)は定期的に専門医を訪れて経過観察を受けるようにします。中等度側わん(20～50度)では、側わん用の体操治療や装具等による矯正治療が行われます。高度側わん(50度以上)では手術が必要になります。

〈富士市医師会〉

レター通信

春めいてきて、カサつきがちな肌にうるおいが戻ってきましたが、半面、吹き出物やニキビなどのトラブルがふえてきます。肌に汚れが残らないように、洗顔の習慣をつけましょう。