



10月9日、新型コロナウイルス感染症予防のため予定より4カ月遅れたものの、北伊予小学校放課後子ども教室を開講することができました。今年度の参加児童は、1年生16人、2年生15人の計31人です。

この日学校が終わった児童たちは東公民館に移動し、まずはオリエンテーションでアニメのDVDを鑑賞しました。続いて行われた開講式では、教室でお世話になる学習アドバイザーの先生や安全管理員の先生にごあいさつ。一人一人名前を呼ばれ、大きな声で返事をする児童たちは、これから始まる楽しい活動に期待を膨らませているようでした。

同教室は、金曜日の放課後に全10回行います。

東公民館

神崎210
 ☎984-11159
 FAX984-11457

放課後子ども教室



11月14日、松前校区愛護部連絡協議会主催の「遊びゲーション松前つ子」が開催されました。これは、子どもの健全育成を目的に毎年開催しているもの。今年度は、新型コロナウイルス感染症予防のため、文化センター広域学習ホールを会場に、児童や保護者ら約200人が参加しました。最初に行ったDVD上映では、「おしりたんでい」と「忍たま乱太郎」を鑑賞。大きなスクリーンで迫力のある映像を楽しみました。

その後行われたビンゴ大会では、人気キャラクターの文房具などが景品で用意され、子どもたちは大興奮。役員の方を含めた皆さんのご協力により、子どもたちが喜ぶ、とても楽しい活動になりました。

西公民館

北黒田966-2
 ☎984-5313
 FAX984-5313

遊びゲーション
松前つ子



新型コロナウイルス感染症予防のため、例年より遅れてスタートした寿大学ですが、無事第4回まで開催することができました。年内のイベントも残すところあと一つです。

各地区公民館を会場に開催予定だった観劇「悠久の里物語」は、三密を避けるため文化センターの広域学習ホールで行うことに。12月2日のステージに向け、完熟「二期座」の劇団員さんも、「本格的なステージに気合が入ります」と意気込んでいました。

今後も、新しい生活様式の中で工夫しながら、皆さんと楽しく活動していきたいと思っています。

※写真は第1回「出汁を極めて健康生活」(上)と第4回「グラウンドゴルフ」(下)の様子

北公民館

昌農内456-1
 ☎984-7529
 FAX984-9398

寿大学開催中

オトナ の健康



1人で悩まず相談を

よろず相談カフェ

健康、介護やひきこもりなど何でも相談できます。家族のこともOK。お気軽にご連絡を。

●子育て・健康課健康増進係で健康相談ができます。

事業名	月 日	時 間	場 所	内 容
個 養 相 談	12月 2日(水)	9時～12時	福祉センター2階	糖尿病などの食事指導と相談 ※1週間前までに申し込みを ※1人1時間
	12月 9日(水)			
	12月18日(金)	13時～16時		
	12月21日(月)	9時～12時		
デ イ ケ ア (精神保健)	12月 4日(金)	9時30分～11時	西公民館	レクリエーションや創作活動など 専門員による個別相談 ※1人1時間 専門家による生活の困りごと相談
こ こ ろ の 健 康 相 談	12月11日(金)	13時30分～16時30分		
よ ろ ず 相 談 カ フ ェ	12月18日(金)	13時30分～16時		

※ 新型コロナウイルス感染症予防のため、事業内容を変更する場合があります。

※ 利用時は、マスクの着用をお願いします。

福祉課

地域包括支援センター係

community general support center

庁舎1階

☎985-4205

FAX985-4206

高齢者に関する相談などは、地域包括支援センター係まで。

冬場の入浴は要注意!

ヒートショックに気をつけて

急激な温度の変化によって血圧が上下に大きく変動して起こる「ヒートショック」。失神や不整脈を起こすだけでなく、急死することもある危険な状態で、気温が下がる冬場に多く見られます。

▶入浴時は特に注意を

ヒートショックは、体全体が露出する入浴時に多く発生します。寒い脱衣室で衣服を脱ぐと、急激に体表面の温度が下がり、寒冷刺激で血圧が上昇します。続いて温かい湯船に入ると、今度は血管が拡張して血圧が急激に低下してしまいます。

この急激な血圧の変動で失神し、浴槽内で溺れて亡くなるのが入浴中の急死の典型例です。



▶こんなときは入浴を控えましょう

- ・体調が悪いとき
- ・飲食後や食後30分～1時間以内
- ・精神安定剤、睡眠薬などの服用後
- ・気温が低い早朝や深夜

▶入浴中のヒートショックを防ぐには

- ・脱衣室や浴室を暖かくする。
- ・浴槽のふたを開けるなど湯気で浴室を暖める。
- ・浴槽に入る前に、かけ湯をして体を慣らす。
- ・湯の温度は41度以下にする。
- ・暖まり過ぎは危険。入浴時間は10分以内に。

▶高齢者は夕食前に入浴がおすすめ

日没前は外気温が高く、体もまだ活動モード。温度差に適応しやすいこの時間帯に入浴しましょう。