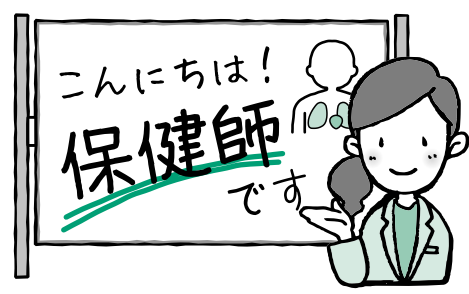


災害時の体調管理 ～もしものときに気をつけること～

近年日本では、台風や地震などの災害が多発しています。避難生活で生じる健康問題を予防するために気をつけるポイントを確認しましょう！



水分	避難所では飲み水やトイレが不足し、水分を控えがちになります。そうすると脱水や心筋梗塞、脳梗塞、便秘、低体温（夏は熱中症）、エコノミークラス症候群などになりやすくなるので、我慢せずに十分に水分を取りましょう。	
栄養	被災後は不安による食欲不振や、救援物資が届かないことによる飲食物の不足などで食事が不規則になりがちです。まずはできるだけ食べて、エネルギーを確保しましょう。支援物資では食べ物の種類が限られるので、ビタミンやミネラル、食物繊維が不足しがちです。野菜ジュースや栄養を強化した食品などが手に入ったら積極的に食べましょう。	
活動	避難所では限られたスペースで生活するため、活動量が低下しがちです。活動量が低下することで血行不良になり、血液が固まりやすくなります。その結果、血液の塊（血栓）ができて脳や心臓の血管を詰まらせて脳卒中や心筋梗塞を起こしやすくなります。定期的に体を動かす機会をつくり、歩行や軽い体操を行いましょう。	

健康ましが

第238回

「衛生面にも気をつけましょう！」

持病をお持ちの方へ

被災したときに薬を持ち出せないと、薬が飲めません。薬とお薬手帳はすぐに持ち出せるようにして、自分の飲んでいる薬の**名前**を把握しておきましょう！

1月の健康/カレンダー

乳幼児・児童に関する行事

乳幼児健診	15日(水)	保健福祉総合センター	受付 12:30～
子育て教室	16日(木)	農業活性化センター	10:00～11:30
乳幼児予防接種	7日(火)	町立幌加内診療所	15:00～16:30
	14日(火)		
	21日(火)		
	28日(火)		

成人・老人に関する行事

老人健康相談	9日(木)	添牛内老人クラブ	10:00～11:00
	14日(火)	政和老人クラブ	10:00～11:00
	22日(水)	朱鞠内老人クラブ	10:00～11:00

2月の健康/カレンダー

乳幼児・児童に関する行事

フッ化物塗布	5日(水)	双葉保育園	15:30～16:30
	6日(木)	みゆき保育所(朱鞠内)	10:30～10:45
子育て教室	20日(木)	保健福祉総合センター	10:00～11:30
乳幼児予防接種	4日(火)	町立幌加内診療所	15:00～16:30
	18日(火)		
	25日(火)		

成人・老人に関する行事

胃・大腸がん検診	3日(月)	保健福祉総合センター	7:00～9:00
老人健康相談	5日(水)	母子老人クラブ	10:00～11:00
	12日(水)	幌加内老人クラブ	9:00～10:00
	13日(木)	政和老人クラブ	10:00～11:00
	14日(金)	添牛内老人クラブ	10:00～11:00
	19日(水)	朱鞠内老人クラブ	10:00～11:00