

すこやかメニュー

冬の水分補給も忘れずに

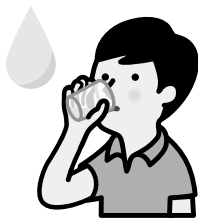
職場でも家庭でも何かと慌ただしい時期ですが、水分補給はしていませんか？夏場は熱中症対策などでこまめに水分を補給していたのに、少し寒くなると水分補給を意識して行わなくなるのではないのでしょうか。毎日食べ物や飲み物などから2〜2.5リットルの水分を摂取し、尿や便、汗などで同じくらいの量の水分を体から排出しています。これは季節が変わってもあまり変化はありません。実は、水分補給の重要性は夏場と変わらないのです。

風邪対策に水分補給

風邪対策の基本であるうがい、手洗いに加えて「水分補給」も大事な予防策のひとつです。風邪やインフルエンザの原因となるウイルスは、乾燥した状態で活発に活動します。反対に湿度が50%以上になると活動が急激に低下します。水分補給は喉や鼻の粘膜を潤してウイルスの侵入を防ぐと同時に、侵入したウイルスを痰や鼻水によって体外に排出する作用を助けま

脳卒中、心筋梗塞予防に水分補給

冬場には脳卒中や心筋梗塞の発症が増えます。これは寒くなって血圧が上昇することもある一因ではありますが、水分補給も大いに関わっています。冬場は寒いので汗をかかなくなり、喉の渇きを自覚しにくくなるため、水分摂取が少なくなり、水分摂取が少ないと、血液



理想的です。

水分補給をする際は、飲料の種類も注意が必要です。水道

理想的な水分補給

1日に必要な水分は、何回かに分けて摂取するようにしましょう。コップ1杯の水を朝夕食時、入浴の前後、起床後と就寝前など、こまめに飲むことが理想的です。

また、水分補給時の飲料の温度は、体温と差が少ない常温のものの方が吸収が良くると言われています。冷たすぎたり熱すぎたりするものは胃に刺激を与えおそれがあります。

体調や季節に合わせて、適切な水分補給をしてください。

健康ひるば

●岩見沢保健所

TEL 20-0200

FAX 22-2514

●町立病院

TEL 53-2241

FAX 53-2242

●保健センター

TEL 53-3155

FAX 53-3177

健康カレンダー

12月 16 ~ 31日

20 乳幼児健診
火 13:00 ~ 15:00 保健センター

22 運動・口腔教室
水 10:00 ~ 11:30 保健センター
 すっきりスリム教室
 13:30 ~ 15:30 体育館

1月 1 ~ 15日

11 いきいきクラブなごみ会
水 10:00 ~ 11:00 保健センター

12 運動・口腔教室
水 10:00 ~ 11:30 保健センター
 すっきりスリム教室
 13:30 ~ 15:30 体育館

町立病院外来診療 12月16日 ~ 1月15日

- 整形外科 (午前)
12月20日 (火)、1月10日 (火)
- 整形外科 (午前・午後)
12月21日 (水)、12月28日 (水)、
1月11日 (水)
- 眼科 (午後)
12月20日 (火)、12月27日 (火)、
1月10日 (火)
- 皮膚科 (午後)
12月16日 (金)、1月6日 (金)
- 終日休診 土曜日・日曜日・祝日

戸籍の窓

こんにちは よろしく

10月18日
橋本 葵^{あおい} 依^{ちん} 託矢・美里
(市南4)

ごめいふくをお祈りします

11月4日
津坂 國藏^{さん} 93歳 新富1
11月7日
青柳 武子^{さん} 81歳 新富1
11月14日
伊藤 昭一^{さん} 90歳 北農場1

ご厚志ありがとうございました

月形町へ

- 月形小学校・月形中学校・こども園へ
月形黒毛和牛母牛研究会 様
月形小学校・月形中学校へ
月形町産牛肉 12kg
こども園へ 月形町産牛肉 4kg
- 生前のお礼として
(故)山崎 道衛 様
1,000,000円
- 亡義兄の生前のお礼として
義弟 様
100,000円 (故熊谷 正吉様)

☎ 社会福祉協議会へ

- チャリティー金を社会福祉のために
月形町パークゴルフ協会 様
23,000円
- チャリティー金を社会福祉のために
月形町文化連盟 様
12,800円
- チャリティー金を社会福祉のために
神田 尊 様 (赤川4)
621円
- 生前のお礼として
(故)山崎 道衛 様
500,000円

※寄附に係る氏名および金額の掲載は、本人の承諾を得て掲載しています

図書館だより

開館日 毎週月～土曜日
開館時間 午前10時～午後6時
貸出 午後5時30分まで

おすすめ図書

「祈りのカルテ2」

知念 実希人 著

「その本は」

研修を経て、循環器内科

又吉 直樹 著

医となった諏訪野良太は、

「腹を割ったら血が出るだけさ」

学会発表を終えた帰り、医

住野 よる 著

学生時代の同級生である小

「嘘つきジェンガ」

辻村 深月 著

鳥遊に遭遇する。小鳥遊が

「奇跡の小売り王国（北海道企業）はなぜ強いのか」

に、研修のエピソードを求

浜中 淳 著

められた諏訪野の脳裏に蘇

「よいたん3歳、ときどき先輩」

るのは、親身に寄り添って

まぼ 著

きた患者たちのこと。まるで戦場のような救急部、心の傷と向き合う形成外科、

「87歳、古い団地で愉しむひとりの暮らし」

多良 美智子 著

休館日

12月4日、11日、18日、
25日、30日、31日
1月1日～5日、
8日、9日、15日



問合せ先

月形町図書館 ☎ 53-3677

次回のおはなし会

おはなし会を開催します！
絵本の読み聞かせや大型かみしばい
などをおこないます。
ぜひお越しください！

日時 12月17日(土)
10:30～11:10
場所 月形町図書館 2階会議室



インターネットで蔵書検索
「図書検索システム」

<http://210.190.119.167/tsukigata/>



▼過去の感謝の集い(収穫祭)のようす



月形小学校開校140周年記念
「月形小学校の伝統行事について」
月形小学校の伝統行事として、「感謝の集い(収穫祭)」がありました。お世話になった方への感謝を込めて行われる行事で、学校関係者だけではなく、地域の方々も参加していました。昭和63年から始まった伝統演奏である八木節の披露、総合的な学習の時間で得た月形に関する学びの成果の発表、地域の方々との餅つき体験などが行われていました。