



『冬場の体調管理』

「みなさん、体調管理は大丈夫ですか？」

寒い時期は、一日の寒暖差が激しく、その変化に身体の調節機能がついていけず、体調を崩したり持病が悪化したりすることがあります。皆さんもそのような経験があるのではないのでしょうか。

気温が下がると家の中であっても、温度差による急激な血圧の変化で、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こすことがあります。これらは時に命を奪う危険な病気です。寒暖の差で特に気をつけなければいけないのは、「入浴」です。温かい部屋から寒い脱衣所で脱衣する際や、寒い浴室に移動する際も急激な温度差が体を襲います。また、冷えた体で熱いお湯につかる時は特に注意が必要です。

- 【対策】
- お風呂の温度は低めにし、長時間の入浴は避ける。
 - 入浴前にシャワーを出し浴室を温める。
 - 脱衣所も暖房器具などで温める。
 - 入浴前にコップ一杯の水分を補給する。

万が一入浴中に事故が発生した場合は応急措置として、まずは浴槽から救出して下さい。もし救出が出来ない場合には、浴槽の栓を抜いて、顔がお湯につからないようにし、すぐに救急車を要請して下さい。意識・呼吸がない場合には、心臓マッサージを行って下さい。(自信のない方は119番通報をすると、口頭で通信員がやり方を指導してくれます。) これからの季節、体調管理には十分気を付けお過ごし下さい。

お問い合わせ 玖珠消防署 警防係 ☎ 72-2141

編集後記

明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。まちの話題で、久しぶりに夜の撮影してみました。案の定、カメラ設定に四苦八苦しましたが、なんとか撮影終了…。夜空鑑賞は明かりが消えて暗闇になるとカメラもどこと状態でしたが、きれいな星空を見ることができました。またドライブインシアターは初めてでしたが、屋外の大きなスクリーンとカーステレオから流れる音に、映画館とは違う雰囲気を感じてわくわくしました。私の技術が足りていないのですが、雰囲気を少しでも感じていただけたらいいなと思います。 Tomo

交通安全 2021・12月末					
町内地区別事故発生状況					
地区別	人身事故			物損事故	
	死者	負傷者	件数	件数	件数計
東飯田	0	0	0	20	20
野上	1	6	5	57	62
飯田	1	3	3	127	130
南山田	0	8	4	57	61
計	2	17	12	261	273

人の動き

12月1日～12月末日届出分

人口と世帯

人口	8,916 人	(- 10)
男	4,286 人	(- 4)
女	4,630 人	(- 6)
世帯	3,892	(± 0)

() は前月からの増減



出生

(敬称略) おめでとうございます

おなまえ	性別	保護者	行政区
やの 矢野 悠純	男	じゅんや 純也	桐木一

弔慰

お悔やみ申し上げます

おなまえ	年齢	行政区
じくまる 軸丸 八マ	91	筋湯
すが 菅 テル	85	湯坪下
たけいし 武石 郁子	73	下旦三
たけいし 武石 忠行	77	下旦三
たけお 竹尾 晃	92	桐木一
とおとうみ 遠江 邦子	93	北恵良一

町の面積/271.37km²
 町の木/くぬぎ
 花/ミヤマキリシマ 鳥/カッコウ

2022年1月・2月休日当番医

● 病院	月	日	医療機関名	住所	電話
● 病院	1月	23日	北山田クリニック	北山田	73-2030
		30日	長内科小児科胃腸科医院	春日町	72-2143
	2月	6日	玖珠記念病院	塚脇	72-1127
		11日	麻生消化器科内科	山田	72-7100
		13日	友成(町田)医院	町田	78-8811
		20日	井上医院	恵良	76-2711
23日	三池循環器内科クリニック	塚脇	72-6101		

● 歯科医	月	日	医療機関名	住所	電話
● 歯科医	1月	23日	井上歯科医院	日田市	0973-22-3305
		30日	たしろ歯科医院	玖珠町	72-3838
	2月	6日	またけ歯科クリニック	日田市	0973-28-7688
		11日	中村歯科医院	日田市	0973-23-2228
		13日	玉井歯科医院	恵良	76-2018
		20日	はたの歯科医院	日田市	0973-22-7736
23日	石松朗歯科医院	日田市	0973-24-3718		

<発熱や風邪などの症状があるときの受診方法について>

◎「かかりつけ医など身近な医療機関」に電話で相談のうえ受診してください

◎「かかりつけ医がない場合、診療時間外の場合」 受診相談センター (24時間対応) ☎ 097-506-2755

★都合で変更する場合があります。

● ここのえ健康ダイヤル 0120-511-658 (24時間年中無休無料健康相談)

急なケガの対応・病院のかかり方
ここのえの相談などご相談ください