



保健師のおはなし

寒い季節は“ヒートショック”にご注意を お風呂に入る前には浴室を暖めましょう！

冬場はゆっくりと温かい湯船につかりたくなりますが、暖かい部屋から寒い廊下を通り、寒い脱衣所で着替えた後に温かい湯船につかったりするなど急激な寒暖差を感じやすく、血圧が大きく変動することで「ヒートショック」という健康被害が起こりやすくなります。

特に高齢者は、寒い場所への移動による血圧の急上昇が心筋梗塞や脳梗塞、脳出血などを引き起こしやすいのはもちろん、入浴中は血圧の低下によるのぼせや失神、不整脈などを起こしやすく、そのことが急死の原因につながる場合もあります。また、生活習慣病の人でもヒートショックのリスクが高く、例えば糖尿病の人で高血糖が続くと自律神経の障害から血圧が不安定になりやすく、浴槽から出ようと立ち上がったときに血圧が急激に下がることがあります。

高齢者は血圧の変動が大きくなる一方で寒さを感じにくい傾向もありますので、湯船につかる前には、脱衣室や浴室を暖めておきましょう。浴槽のふたを開けておくことも効果的です。



ヒートショックは高齢者に限らず起こる可能性がありますので若くても油断は禁物です。また、飲酒後の入浴は、血圧が二重に下がりやすく危険な状態ですので控えましょう。

問ふれあいセンター Tel 52-2000



冬も子どもの国で遊ぼう!!

屋内遊具ひろば

幼児対象

- 実施期間 4月11日(日)まで
※実施期間は変更になる場合があります。
- 利用時間
【午前の部】 10:00～12:00
【午後の部】 13:00～15:00
※利用状況により入場や利用時間の制限を行うことがあります。
- ところ 砂川ハイウェイオアシス館2階
ふるさと活性化プラザ

雪山すべり台

- 実施期間 1月中旬～3月14日(日)
- 利用時間 10:00～16:00
- ところ 子どもの国中央広場

スノーラフティング

- 実施期間 1月中旬～3月14日(日)までの土・日曜日、祝日 ※平日は要相談
- 利用時間 10:00～15:00
- ところ 砂川ハイウェイオアシス館横(ふれあいの丘、北口駐車場)
- 利用料金 環境整備維持費として1人1回100円



3歳以上
小学3年生以下
保護者同伴

新型コロナウイルス感染症予防のため、マスクや手袋の着用をお願いします。また、積雪の状況や新型コロナウイルス感染症の状況などにより実施期間や時間を変更または中止する場合があります。

問北海道子どもの国協会 Tel 53-3319

市の人口 ★12月末現在★

世帯数 8,778 世帯 (-13) 人口 16,505 人 (-26) 男 7,611 人 (-11) 女 8,894 人 (-15)

編集後記

▶ゆう手打ちそば講座の取材中「やってみませんか？」とお声がけいただき手打ちそばに初挑戦▶慣れるまでは細く切るのが難しく、その太さはまるで平打ちうどん▶極太そばにならって今年は図太く生きたいです!🍜