

保健師のおはなし

夏の天敵! 虫刺されから身を守ろう!

バーベキューや公園での遊びなど外での活動が楽しめる季節。気付いたら、蚊やブヨに刺されかゆみに悩まされることも増えてきます。虫刺されは発熱や感染症を引き起こすこともあるため、屋外での対策をして楽しく過ごしましょう。

Check! 虫刺されを防ぐには

1. 肌の露出を控える
草むらなどに入る際には長袖・長ズボンを着用しましょう。
2. 虫よけスプレーの活用
肌や衣服に虫よけスプレーを使用しましょう。子どもには肌の刺激が少ないイカリジン配合の製品がおすすめです。
3. 明るい色の服を選ぶ
蚊や蜂は黒色に寄ってくるため、できる限り白や薄い色の服を着用しましょう。
4. 汗をこまめに拭く
蚊は汗などに反応し近づきます。汗はこまめに拭きましょう。



Check! 刺された場合は

1. 刺された部分をきれいに洗う
清潔な水と石けんで洗い流しましょう
2. 患部はかかないようにする
かきむしると、とびひなどの感染症の原因になります。
3. 薬を塗りましょう
薬局で相談し、症状に合った薬を塗りましょう
※マダニに刺された場合は、腫れなどの症状があり、悪化する可能性があります。早めに皮膚科を受診しましょう。

すながわ健康ポイント対象事業について

アプリ(オアリパ+)で参加している方は、QRコードからクイズに正解すると、1ポイント付与します。
※アプリの健康ポイント画面から「ポイントを獲得する」をタップして、QRコードを読み取ってください。



みまも りんご 通信



市では、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らせるようにさまざまなサービスを実施しています

▶紙オムツ利用券交付事業

在宅で介護を受けている寝たきり高齢者・認知症高齢者・寝たきり特定疾患患者のうち介護認定を受けた方、または寝たきり重度心身障害者(身体障害者手帳1級または2級を有する)の方で、常時紙オムツを使用している方に月額5,000円(利用者負担月額500円)の紙オムツ利用券を交付します。

▶位置情報提供サービス利用助成事業

認知症や障がいなどのある方が、GPS端末を持ち歩くことで、外出中に方向不明になったときに居場所周辺を確認できるサービス(ココセコム)に加入する経費を助成します。なお、毎月の利用料は利用者負担となります。

閩高齢者支援係TEL 74-4452

7月の休日当番医・薬局

	一般診療	歯科診療	薬局(市内)
5 (日)	細谷医院 TEL 52-3057	近藤歯科医院 TEL 0164-35-2538 (沼田町本通3丁目4番3号)	ナカジマ薬局TEL 55-2311 はななす薬局TEL 74-5555
12 (日)	市立病院 TEL 54-2131	あさひ歯科クリニック TEL 22-0033 (滝川市朝日町西1丁目6-1)	
19 (日)	すながわ耳鼻咽喉科 TEL 55-3387		ナカジマ薬局 TEL 55-2311
20 (祝)	市立病院 TEL 54-2131		
26 (日)		スマイル歯科 TEL 74-5028 (滝川市本町2丁目4-25)	
備考	診療は9:00~17:00で、 夜間診療は電話センター TEL 54-2196へ照会を	診療は9:00~12:00	時間外・緊急窓口: TEL 74-7107 (砂川薬剤師会) ※営業時間については各当番薬 局までお問い合わせください

7月の定例行事予定

- ☑ Café ささえあい 7日(火) 13:30~
- ☑ ひだまりカフェ 21日(火) 13:30~
- ☑ 無料法律相談 3日(金) 13:00~ ※予約は前日まで。
- ☑ 赤ちゃんのおはなしばたけ 23日(木) 11:00~
- ☑ ゆう百歳体操 毎週月・木曜日 10:00~ (2、6、9、13、16、20、23、27、30日) ※6、13日は11:00~
- ☑ 健康教室「ふまねっと運動」 8日(水)、22日(水) 10:00~
- ☑ いきいきひろば 10日(金)、15日(水)、30日(木) 10:00~
- ☑ 認知症を抱える家族の交流会 27日(月) 10:00~



☑ すなないる ☑ 市役所 ☑ 図書館 ☑ ゆう
☑ 閩ふれあいセンター