

# すこやか生活習慣

## 高血圧～冬の寒さにご用心～

血圧が高いと全身の血管に大きな負担がかかり、脳や心臓に障害を引き起こすことがあります。

冬は夏より血圧が高くなるといわれ、高血圧が悪化しやすい季節です。塩分を減らす、肥満を解消する、適度な運動を習慣にすることは高血圧予防の基本ですが、今回は冬に心がけたいポイントを紹介します。

### ①朝は余裕をもって過ごす。

朝の血圧は、寒さが加わることで高くなりがちです。起床後はなるべくゆったり行動するようにしましょう。



### ②温度差に注意する。

暖かいところから寒いところへ急に移動すると、血圧が上がりがちなので、注意が必要です。特にトイレや浴室、脱衣所は温度が低めになりがちです。入浴前にあらかじめ浴室や脱衣所を暖めておく、夜起きてトイレに行くときは、上着を着るなどの工夫をしましょう。

### ③規則正しい生活を心がける。

十分な睡眠をとると、夜に血圧を下げて、心臓や血管の負担を減らします。

保健センターでは、成人健康相談を実施しています。血圧測定もできますので、ぜひご参加ください。

# 子育て支援

## みんなであそぼう

年齢に応じたあそびを親子で楽しみましょう。子育てに関する親子講習もあります。

対象…おむね1歳(歩行完了児)～3歳の幼児と保護者

持ち物…上ばき・手ふき・着替え・ビニール袋

\*飲み物(お茶または湯)は、各自でご用意ください。

場所	月	1歳児(15組)	2～3歳児(15組)	親子講習 1～3歳児(20組)	時間
南青木 保育所	1	12日(水)エプロンアター	13日(木)運動あそび	19日(水)エアロピクス	9:30 11:00
		20日(木)運動あそび	26日(水)エプロンアター		
戸塚西 保育所	月	12日(水)バランスボール	13日(木)運動あそび	26日(水)エアロピクス	9:30 11:00
		20日(木)運動あそび	19日(水)バランスボール		

●参加申し込みは1カ月1回となります。

申し込み・問い合わせ…子育て支援センター

南青木保育所 ☎048-251-7249 (受付時間 月～金曜日13:00～16:00)

戸塚西保育所 ☎048-298-4952 (受付開始 12月6日(月)から)

0歳児サークル「びっころ」(第3期1月～2月)

市内在住で第1子のかたが対象です。保育所・家庭保育室などに在籍のかたは対象外です。

日程…1月11日・18日・25日・2月8日・15日(毎火曜日)計5回

初めての子育てをするお母さんと子どもの交流・あそびの場です。

(インファントマッサージ・子育ての話・ふれあいあそびなど)

時間…10:00～11:00

対象…第3期は平成22年2月1日～6月30日生まれの子どもです。

\*住居はがきで申し込みください。応募者多数の場合は抽選の上、返信します。

\*送付先 南青木保育所 〒332-0031 青木1-4-4

戸塚西保育所 〒333-0815 北原台3-18-10

\*受付締切…12月17日(金)必着

## 園庭開放

12月は、7日(火)・10日(金)です。

1月は、南青木保育所21日(金)28日(金)です。

戸塚西保育所27日(木)28日(金)です。

申し込み不要の自由参加です。雨天の場合は中止となります。

時間…9:30～11:00(受け付け9:30～10:00)10時までにお入りください。

## 育児相談

日時…毎週月～金曜日 13:00～16:00

場所…南青木保育所 ☎048-251-7261 戸塚西保育所 ☎048-295-0930

\*次の場所でも「子育て親子の交流の場の提供」「子育てに関する相談」「子育て情報の提供」を毎日実施しています。また講座などのイベントもあります。

詳細は各保育園にお問い合わせください。

●川口駅前保育園(川口1-1-1キョポ・ラフ) ☎048-222-6011

●川口こども園「のびのび」(安行領根岸1291) ☎048-286-0069

●アスク東川口保育園(戸塚4-21-1) ☎048-298-0083

●フォーマザー保育園(東川口3-2-29) ☎048-291-2713

●汽車ぽっぽ保育園「ぽけっと」(東川口6-8-18) ☎048-229-6017

# 健康ガイド

## ワンポイントアドバイス

### 「けがをしたときの対処法」

川口市立医療センター  
形成外科

医長 中野 貴光



けがをしたときには、まず病院に行くべき傷かどうかを判断してください。皮膚が切れて下の脂肪が広範囲に見えているとき、犬や猫などに咬まれた傷や、引っ掻かれた傷、広い範囲のやけどの場合には病院に行くべきでしょう。時間が経つと感染の可能性が高くなりますので、病院に行く際にはなるべく早く受診してください。手術などで救急の処置に対応できない場合がありますし、その場で処置してから受診した方が良い場合もありますから、直接病院に行く前には日中でもまず電話で連絡し、必ず受診の可否や処置の方法などを問い合わせてから受診してください。

自宅で処置できると判断した場合には、まず流水で泥や砂などを良く洗い流してください。泥や砂が残っていると化膿しやすくなり、治ったあとに入れ墨になる可能性があります。インジゲンやアルコール、オキシドールなどでの消毒は、痛いだけで欠点のほうが多いので行わないでください。日本の水道水の場合には、清潔ですので流水で洗うだけで大丈夫です。

傷は乾燥させると傷を治すための自分の細胞が死んでしまうため、治りが悪くなります。傷を乾燥させるパウダーを使ったり、乾かしたりは絶対にしないでください。軟膏を付けるか、自己治癒力を利用して治すとうたわれている体液を保ちジェル状になるものを使用するのが良いでしょう。