

救急救命講習会

日時 2月14日(日)9時30分～12時30分
場所 市民プール『うくあ』2階研修室

内容 小児、乳児、新生児に対するAEDの取り扱いを含めた心肺蘇生法(普通救命講習Ⅲ)

定員 10人(申し込み順)
申し込み 2月10日(水)までに消防署警備G(☎052551)

第12回室蘭・普別食介護研究会

日時 2月3日(水)18時30分
場所 室蘭市中小企業センター大会議室
内容 嚥下の新しい考え方

ロセスモデルの紹介～食べ物でうつる病気について～
※当日、直接会場にお越しください。
※詳しくは問い合わせください。

問い合わせ みながわ往診クリニック(☎05962)

市民公開講座 『知ってほころぶ冬の病気』

日時 2月9日(火)14時～16時
場所 しんた21

内容 こころの病気に関する基礎講座と当事者の体験談を通して、こころの病気について学ぶ

申し込み 2月5日(金)までに三愛病院医療福祉相談室(☎03207)

健康教室

日時 2月10日(水)10時30分～11時
場所 JCHO登録病院栄養教室

内容 糖尿病食のコツ
※当日、直接会場にお越しください。

問い合わせ 同病院(☎0522209)

冬に流行する病気を予防しましょう

◎インフルエンザ

感染すると、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れ、のどの痛み、鼻汁、咳などが出ます。

- ・帰宅時、うがいや手洗いをする。
- ・部屋の湿度を50から60%に保つ。
- ・十分な休養とバランスの良い栄養を取る。
- ・人混みへの外出を控える。
- ・外出時にはマスクを着用する。
- ・予防接種を受ける。



◎ノロウイルス

感染力が強く、吐き気やおう吐、下痢、腹痛が1・2日続き、回復後も数週間、大便の中にウイルスの排せつが続くことがあります。

- ・しっかりと手を洗う。
- ・食品などは十分に加熱する。
- ・大便やおう吐物の処理には、使い捨てのマスクと手袋を着用する。
- ・おう吐物で汚れた床は、漂白剤を含ませた布で浸すように拭き、じゅうたんなどは、85℃で1分以上スチームアイロンをかける。

▶問い合わせ 健康推進グループ(しんた21内・☎050100)

『申し込み』『問い合わせ』

中の『G』は『グループ』の略です

株式会社SRテクノ 再資源化工場

第3期管理型最終処分場

産業廃棄物を資源に。ここは、すべてが生まれ変わる場所。

R&D 株式会社 アール・アンド・イー

本社 登別市富浦町223-1 TEL(0143)80-2233 FAX(0143)80-2232
札幌事業所 北広島市大曲工業団地4-4-1 TEL(011)370-3232 FAX(011)370-3233

産業廃棄物収集運搬業許可 第00110098348号(道) / 産業廃棄物処分業許可 第00140098348号(道)
特別処理産業廃棄物収集運搬業許可 第00150098348号(道) / 特別処理産業廃棄物処分業許可 第00180098348号(道)

胆振から日本を元気に!

各種無料相談・出張相談を承ります。

- 震災・原発関連 ●相続・遺言 ●交通事故
- 離婚・養育費・慰謝料 ●消費者被害(悪徳商法)
- 消費者金融・信販会社・銀行等からの借入金の整理 など

北海道みらい法律事務所 弁護士 増川 拓 (札幌弁護士会)

相談は要予約 ☎0143-83-4131

室蘭市東町2-27-4 セミナービル3階(東室蘭駅東口より徒歩1分・東室蘭郵便局となり) P有

http://www.hokkaido-mirai.com/