

7月号健康カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 	3 ♥どんどんパーク 場所：認定こども園 時間：9：30～12：00 ♪フィットネススクール♪ 場所：町民交流センター 時間：19：00～20：30	4 ★元気！はつらつ教室 場所：館地域振興センター 時間：10：00～ 場所：保健福祉センター 時間：13：30～	5 ★元気！はつらつ教室 場所：鶉地区研修センター 時間：10：00～ ◎さわやか教室 場所：保健福祉センター 時間：13：30～	6
7 	8	9 ●健康相談 (南館町・城丘)	10 ♥どんどんパーク 場所：子育て支援センター (認定こども園) 時間：9：30～12：00	11 ●健康相談(清水) ★元気！はつらつ教室 場所：館地域振興センター 時間：10：00～ 場所：保健福祉センター 時間：13：30～ ♪フィットネススクール♪ 場所：館地域振興センター 時間：19：00～20：30	12 🐱 こども園開放日 場所：認定こども園 時間：9：00～11：00 ★元気！はつらつ教室 場所：鶉地区研修センター 時間：10：00～ ◎さわやか教室 場所：保健福祉センター 時間：13：30～	13 
14	15 	16	17 ♥どんどんパーク 場所：認定こども園 時間：9：30～12：00 ●乳児・1歳児相談●5歳児健診 受付：10：00 / 13：45 場所：保健福祉センター ♪フィットネススクール♪ 場所：町民交流センター 時間：19：00～20：30	18 ★元気！はつらつ教室 場所：館地域振興センター 時間：10：00～ 場所：保健福祉センター 時間：13：30～	19 ★元気！はつらつ教室 場所：鶉地区研修センター 時間：10：00～	20
21 	22	23 🐱 こども園開放日 場所：認定こども園 時間：9：00～11：00	24 ♥どんどんパーク 場所：認定こども園 時間：9：30～12：00 ♪フィットネススクール♪ 場所：町民交流センター 時間：19：00～20：30	25 ★元気！はつらつ教室 場所：館地域振興センター 時間：10：00～ 場所：保健福祉センター 時間：13：30～	26 ★元気！はつらつ教室 場所：鶉地区研修センター 時間：10：00～ ◎さわやか教室 場所：保健福祉センター 時間：13：30～	27 
28	29	30 ●健康相談(中館)	31 ♥どんどんパーク 場所：認定こども園 時間：9：30～12：00 ☆フッ素塗布 場所：保健福祉センター 時間：①9：30②13：00			



7月に多い病気・事故 健康管理のポイント



*汗・湿度による皮膚疾患

湿度が高くなり始め、汗が濁りにくくなり皮膚疾患も起きやすい時期です。汗がたまる部位は、あせもに悩まされる可能性があります。

*金属アレルギーの悪化

年間通じてありますが、発汗量が多い時期は金属アレルギーの発症も多い時期です。特に、腕時計の裏は金属アレルギーを起こしやすいニッケルを含むことが多いので要注意です。

*ダニによる皮膚炎

室内や寝具についたダニによって、引き起こされる皮膚炎が増加するのもこの時期です。

各地区の健康相談			
日時	地区	会場	時間
9日 (火)	南館町・城丘	南館・城丘ふれあいセンター	10:30~11:30
11日 (木)	清水	清水ふれあいセンター	14:30~15:30
30日 (火)	中館	中野会館	13:30~14:00

のおもな予定

随時参加募集中です！

今月のフィットネススクール



日にち	内容	場所
3日 (水)	ズンバ ピラティス	あゆみ 町民交流センター (外履き)
11日 (木)	ボクササイズ 筋トレ	<u>館地域振興センター</u> (内履き)
17日 (水)	ズンバ ピラティス	あゆみ 町民交流センター (外履き)
24日 (水)	ズンバ ピラティス	あゆみ 町民交流センター (外履き)

🐱 今月のレッドリスト アニマル 🐻

※レッドリストとは…絶滅のおそれのある野生生物の一覧表のこと
《6月号のこたえ》

タスマニアデビル[フクロネコ目フクロネコ科]

オーストラリア大陸南東部にある、タスマニア島にのみ生息する肉食の哺乳類。森林や荒れ地に生息し、夜行性である。大きさは小型犬ほどで、蛇・昆虫・ネズミなどを捕まえたり、死肉をあさって食べて生活している。



「タスマニアデビル」という名前は、19世紀初めに島に入植したイギリス人達が名付けたものである。その由来は、入植者たちが夜になると聞こえるタスマニアデビルの遠吠えや野太い唸り声を聴き、更にその姿が暗闇の中で目や耳が赤く光っていたのを見て「悪魔が憑いているに違いない！」と考えたことから、「デビル(悪魔)」と呼ばれるようになったというのが最も有力な説である。

🐾 7月号のカレンダーにも動物が隠れています。ぜひ探してみてくださいね。