

## 北海学園大生が小学校で公演

～演劇や演奏に大喜び～

6月20日（月）秩父別小学校において、北海学園大学文化協議会による舞台公演会が開催されました。公演を企画した同大学文化協議会は、演劇や吹奏楽などの学生文化サークルで構成されており、子どもたちに生の演劇や音楽に触れてもらおうと、道内各地の小学校や福祉施設でボランティア公演を行っています。

公演会では、オリジナル演劇や音楽演奏が行われ、子どもたちに人気の曲が演奏されると、あたかもコンサート会場のように盛り上がりました。



会場内は熱気に満ちて  
いました

## 秩小バレー北北海道大会出場

～今後の活躍に期待～

秩父別ジュニアバレーボール少年団が、6月25日から北見市で開催された全日本バレーボール小学生大会北北海道大会に深川地区代表として出場しました。

同少年団は、5月に深川市で行われた予選ブロック大会で優勝し、出場権を獲得。

北北海道大会では惜しくも敗れてしまいましたが、今後の活躍が期待されます。



大会前に教育長を訪問  
健康を誓い固い握手

## マナビっぷ情報

生涯学習マスコット  
《マナビィ》です  
学習情報を皆さんに  
お知らせします



◆秩父別町教育委員会◆

## ”パークゴルフ大会結果”

～2大会で熱き戦い～

○第11回町長杯兼ゆう&ゆ杯パークゴルフ大会  
今年で11回目を迎えた標記パークゴルフ大会が6月17日（金）に開催され、上川・留萌・空知管内を中心に142名の選手が腕を競いました。

この大会は毎年各地からハイレベルの選手が出場することもあって、女子の部では3年連続プレイオフによる優勝争いとなりました。



女子プレイオフの様子

○第13回町民パークゴルフ大会

町体育協会主催の本大会が、6月26日（日）に開催されました。大会当日は天候にも恵まれ、65名の町民が参加し、個人戦と町内会対抗の団体戦（6町内会）で競い合いました。

選手の皆さんは、パークゴルフを通じて交流を深めました。主な成績は次のとおりです。

【個人男子】

優勝 宮本 義行

準優勝 今井 信彦

【個人女子】

優勝 上ヶ島智恵子

準優勝 佐崎 浪子

【団体戦】

優勝 筑紫町内

準優勝 日の出町内

第3位 新盛町内



熱戦を繰り広げました



## 秩父別町立 診療所だより

先月に引き続き、健診の精密検査で血圧や肝臓の値などが高くて受診した場合、どんな検査をするか聞いてみました

まちのお医者さん

5回目



齊藤 哲也 先生

### 保健師) 血圧が高い場合は、どんな検査になりますか？

先生) 血圧は測定時の環境により上昇しやすい方もいます。1回の測定結果で治療の判断はできません。

もし自宅に血圧計があれば、自宅で1～2週間ほど測定した記録を書いて受診していただきたいです。朝起きてすぐと夜寝る前の安静にしている状態で測定してください。

病院でも血圧測定をしますが、自宅で測定した記録があると内服治療の参考になります。値により薬を処方しています。自宅の血圧も高い(目安として140/90以上)ようでしたら降圧薬を処方します。また、心電図異常等が指摘されている場合は、24時間心電図や心臓超音波検査等も行います。

### 保健師) 肝臓の検査で値が高い場合はどんな検査になりますか？

先生) 血液検査で肝臓機能(GOT、GPT、 $\gamma$ GPT、B型肝炎、C型肝炎等)の検査をします。また超音波検査(エコー)で肝臓の状態を診ることもあります。

### 保健師) 検査の結果でどんな治療になりますか？

先生) 検査の結果でアルコール性の肝障害であれば、一番は、禁酒ですね。週2回でもお酒を休む日をつくっていただけるだけでも効果はあります。

脂肪肝であれば食事による脂質の制限や減量(ダイエット)などですね。場合によっては、内服薬、注射薬による治療となります。

いずれも改善に向けて患者さんに生活を一緒に振り返ってもらうようにしています。

その後、定期的に受診してもらい経過を診ていきます。



先月から精密検査を通して様々な検査、治療の方法がわかりました。

来月は、診療所での医療機器について紹介します。

## いきいきちっぴ'S



暑い日が続く夏。熱中症については、ニュースで「熱中症で倒れた…」等よく耳にする話題です。

皆さん、毎年のことで知っているように感じますが、熱中症の原因や予防について今一度確認し、今年の夏を楽しく過ごしましょう。

### 熱中症とは・・・

日射病や熱射病などの総称で『高温下で運動や労働をした際に、汗を出す働きなどに異常をきたして起こる病気です。』

体温が上がる、汗がとまるとともにだるさ・けいれん・吐き気・意識障害など

## 熱中症にならないために

### ①体調を整える

睡眠不足や風邪がみ等体調の悪い時には、暑い日中の外出や運動を控えましょう。

### ②服装に注意

通気性のよい洋服を着て、外出時にはきちんと帽子をかぶりましょう。

### ③こまめに水分補給

『のどが渴いた』と感じた時には、すでにかかなりの水分不足になっていることが多いもの。定期的に少しずつ水分を補給しましょう。

### ④年齢も考慮に入れて

体内の機能が未熟な子供や、体力が衰えはじめた高齢者は熱中症になりやすいです。年齢を意識して予防に心がけることも大切です。



起こし、生命の危機を伴うこともある』とされています。

熱中症が危険なのは、自分では『ちよつと体調が悪い』

『少し気持ちが悪いくらい』程度と誤解している間に症状が進んでしまうところなのです。

周囲の人の気遣いに『大丈夫』と答えたすぐ後に倒れてしまう場合もあるようです。運動時だけでなく、日常でも注意が必要です。

## 熱中症になってしまったら・・・

熱中症かもしれないと思

つたら、まずしなければならぬ基本をあげてみます。で、いざという時のために覚えておきましょう。

### ③体を冷やす

氷や冷たい水でぬらしたタオルを手足に当てる。氷がない場合は、タオルやうちわ、衣服などを使ってあおぎ、風を送って冷やす

### ①涼しい日陰やクーラーの

効いた室内に移動する

### ④水分補給する

この時、水分だけでなく、汗によって失われた塩分も

### ②衣類をゆるめて休む

補給する必要があります。塩水かスポーツドリンクを少しずつ何回にも分けて補給しましょう。

⑤意識がもうろうとしたり、高熱となった場合などは、早めに医療機関を受診しましょう。

⑥回復後もしばらく静かに過ごしましょう

熱中症は、回復してしまえば終わり、というものではありません。くれぐれも「もう大丈夫」と、翌日からまた活発に活動をはじめると等しいようにしましょう。



町内名	氏名	父の名
町内名	氏名	父の名
中央西	畑 敬子	75歳
中央西	沼田 璃穂	78歳
旭	遠藤 佑冴	祐介
旭	東 虎人	隼人
中央西	沼田 紘華	裕司
屯田	岩崎 璃穂	将実

おくやみもうしあげます

おたんじょう おめでとう

## ●○ 戸籍の窓 ○●

平成23年 6月末現在	人口	2,752人 (+1人)
	男	1,334人 (±0人)
	女	1,418人 (+1人)
	世帯数	1,159戸 (+3戸)
6月中の動き	出生	4人
	死亡	2人
	転入	5人
	転出	6人

## 診療所休診日のお知らせ

町立診療所では、夏季休暇のため  
下記の期間を休診します。

**【休診日】 7月17日（日）から  
7月26日（火）まで**

※7月27日（水）より通常どおり診療  
いたします。  
※お盆は休まず診療します。  
※7月16日（土）は臨時診療を行います。  
9：00～11：30  
予防接種も受付します。

## 一歳になりました



5月10日生まれ

ぎん  
楠本 銀ちゃん  
ママ 里香さん  
(旭町内)

二つんぽうおめでとう



6月18日生まれ

あきら  
得能 明良ちゃん  
パパ 直浩さん  
(筑紫町内)

二つんぽうおめでとう



6月1日生まれ

こよみ  
金澤 木詠ちゃん  
ママ 典絵さん  
(中央西町内)

二つんぽうおめでとう