

●たかさご ●うぶごえ —♣男子 ♡女子— ●おくやみ

- 寺尾 進
- 藤井 莉咲
- 山内 大輔
- 菅井 香波
- ♣高松 弥也 (克明 渚) 内子13
- ♡藤谷 陽菜 (陽平 直子) 内子13
- ♡鷹野 友愛 (友紀 静穂) 田中
- ♣山田 佑心 (史郎 麻里子) 石畳9
- ♡松本 莉穂 (亘 佐英子) 平野

- 岩井 民子 (91) 内子2
- 越智 高明 (92) 内子8
- 曾根 和子 (69) 内子10
- 矢野比佐司 (77) 内子11
- 川本 道義 (89) 宿茂
- 堺 健征 (72) 北深
- 仲岡 宏 (81) 本町2
- 中塚キヨ子 (64) 本町2
- 玉川市太郎 (92) 池田
- 二宮 利明 (76) 上町
- 北福 幸雄 (91) 新川町
- 久保マスヨ (99) 八代
- 木下 節美 (75) 平野
- 中田やよい (69) 岡第2
- 宮岡ミチ子 (90) 上宿間
- 智葉 定夫 (75) 田ノ口
- 大塚 雅教 (85) 宮原
- 上田 文榮 (98) 小田下
- 中窪 勝則 (72) 大平
- 山田 正春 (92) 吉野川

●まちの人口 (元年11月1日現在/()内は前月比)

- 人口 16,400人 (△24)
- 男性 7,886人 (△13)
- 女性 8,514人 (△11)
- 世帯数 7,120戸 (△1)

●まごころ銀行 皆様から寄付をいただきました。心からお礼申し上げます。 内子町社会福祉協議会

- 河崎 司様 (内子5)
- 曾根 三代様 (内子10)
- 仲岡 康典様 (本町2)
- 池田 一義様 (河内5)
- 北福 章弘様 (新川町)

1 月の相談日・救急当番医

●年金1日相談
日時：16(木)・30(木)の午前10時~午後3時30分
場所：内子自治センター ※相談は予約制です。
予約・問い合わせ：松山西年金事務所 ☎089(925)5110

●行政相談
日時：7(火)の午前9時30分~正午
場所：町民会館/内子分庁/林業センター
問い合わせ：総務課 ☎0893(44)6150

●心配ごと相談
日時：7(火)の午前9時30分~正午
場所：内子分庁
※心配ごと相談は予約制です。前日までに電話でお申し込みください。
問い合わせ：内子町社会福祉協議会 ☎0893(44)3820

●小児在宅当番医

日	医院名	電話番号
1(水)	亀井小児科(大洲市)	0893(24)3757
2(木)	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894(24)1199
3(金)	おおむら小児科(内子町)	0893(44)7117
5(日)	守口小児科(八幡浜市)	0894(24)7770
12(日)	大洲ななほクリニック	0893(25)7710
13(月)	山下小児科(西予市)	0894(62)6801
19(日)	ごとう小児科(大洲市)	0893(23)0510
26(日)	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894(24)1199

●救急病院

曜日	病院名	電話番号
月・火	市立大洲病院	0893(24)2151
水	加戸病院	0893(44)5500
木	日中：大洲記念病院 夜間：市立八幡浜総合病院	0893(25)2022 0894(22)3211
金・土	大洲中央病院	0893(24)4551
日	日中：大洲中央病院 夜間：市立八幡浜総合病院	0893(24)4551 0894(22)3211

●大洲喜多休日夜間急患センター ☎0893(23)1156

診療科目	診療時間
内科	○昼間：午前9時~午後6時(日曜・祝日) ○夜間：午後8時~11時(平日、土・日曜日)

※大洲喜多休日夜間急患センターの年末年始(12月30日~1月3日)は午前9時~午後6時です。

冬場の風呂で多発、危険なヒートショックを予防しよう

●温度の急な変化が原因

ヒートショックとは温度差によって血圧の急激な上下変動が起こり、体に悪影響を与えることをいいます。心筋梗塞や脳梗塞など、命に関わる病気を引き起こすので注意が必要です。

●風呂場やトイレで起こりやすい

入浴時や、布団の中から出てトイレに行くときなど、寒い場所と暖かい場所の温度差が大きくなると起こりやすくなります。失神を起こし、転倒して頭を打ったり、浴槽内で溺れたりする危険性

があります。

●高齢者や持病のある人は要注意

ヒートショックを起こしやすいのは、高齢者や心臓に持病がある人、高血圧の人などです。高齢や持病によって血管がもろくなっていると、血圧の変動による影響を受けやすくなります。

ヒートショックを起こさないためには、家族や周りの人、みんなですら予防する意識を持つことが大切です。入浴時は次の8つのポイントに注意して、これからの寒い冬を安全に過ごしましょう。

ヒートショックを予防する8つのポイント

POINT 1 入浴前に
脱衣所や浴室を温める



POINT 2 湯船の温度は41度以下にする



POINT 3 湯船に入る前に、かけ湯をする



POINT 4 湯船に漬かる時間は10分以内にする



POINT 5 入浴中はゆっくり動く



POINT 6 入浴の前後に、水分補給をする



POINT 7 入浴の前後に、家族に一言声を掛ける

お風呂入ります



POINT 8 食事や飲酒の直後は入浴を控える



※日本気象協会では、市町村別の「ヒートショック予報」をホームページで毎日掲載しています。危険度を把握する指標として、日々の参考にしてください。 ☎https://tenki.jp/heatshock/

1 月の健康カレンダー

●母子保健

育児相談

日	受付時間	場所	対象
9(木)	午前9時30分~10時30分	小田保健センター	乳幼児
10(金)	午前9時30分~11時	五十崎保健センター	
14(火)		内子保健センター	

離乳食教室

日	実施時間	場所	対象
15(水)	午前9時30分~正午	内子保健センター	令和元年8月生まれ

乳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
16(木)	午後1時~1時15分	内子保健センター	平成31年4月、令和元年5月生まれ

2歳Comeかむ教室(むし歯予防教室)

日	受付時間	場所	対象
23(木)	午前9時30分~10時	内子保健センター	平成29年10月・11月生まれ

【問い合わせ】

内子町保健センター ☎0893(44)6155