



赤ちゃんとふれあう安代中学校の生徒

保健のひろば

心と体の健康づくりに 思春期保健教室を開催

市は、思春期にある小学校高学年から中学生の心と体の健康づくりを目的とした、思春期保健教室を行っています。内容は、タバコ、お酒など薬物乱用防止、生と性、心の健康などの講演や、岩手県立大学学生サークルによるピアカウンセリング、赤ちゃんととのふれあい体験などです。

- ◆ 湿度の高い屋内での活動や運動にも注意
- 急に暑くなつた
- 照り返しが強い
- 気温、湿度がともに高い
- 風が弱く日差しが強い
- ◆ 熱中症が起きやすい条件
- 体温が上がり過ぎないよう調節します。大量の汗を蒸発する時に皮膚から熱を奪い、体温が上がり過ぎないよう調節します。大量の汗をかいたまま水分を補給しないでいると、汗として放出する水分が多くなり、体内に熱がこもります。このため、血液循環が悪くなつて全身の機能がまひし、生命の危険にさらされる場合もあります。

8月の松尾地区健康相談日程のお知らせ	
■場所	松尾総合支所
■日時	8月4日(月)、11日(月)、18日(月)、25日(月)、午前10時～正午
■内容	母子健康手帳の交付、身長・体重測定、乳幼児・成人健康相談

詳しくは、市生活福祉部保健課（☎ 76-12111、内線144）まで。

7月4日に安代保健センターで安代中学校3年生の生徒が赤ちゃんとのふれあい体験を実施しました。事前に赤ちゃん人形を使って抱っここの練習、妊婦体験ミニレーダーを利用して妊婦の大変さを実感しました。その後、乳児健診で赤ちゃんを抱っこしたり遊びを通じてふれあいを深めました。

熱中症予防はこまめな水分の補給が肝心です

熱中症は暑さによって起こる症状の総称です。暑いとき、私たちの体は汗をかき、汗が蒸発する時に皮膚から熱を奪い、体温が上がり過ぎないよう調節します。大量の汗をかいたまま水分を補給しないでいると、汗として放出する水分が多くなり、体内に熱がこもります。このため、血液循環が悪くなつて全身の機能がまひし、生命の危険にさらされる場合もあります。

件がそろえれば、熱中症が起こる危険はいつでもあります。気温は高くないが湿度が高いと、水分補給が不足している。風通しの悪い場所や気候に合わない服装特に体温調節がスムーズにできない乳幼児や高齢者、利尿剤などを服用している人、睡眠不足や二日酔いの人、肥満の人などは要注意です。

◆熱中症の予防

- ①涼しい服装で、のどが渴く前からこまめに水分を補給
- ②外出前に水分を補給し、涼しい所を歩いて直射日光を防ぐなどの注意を
- ③運動するときは、夜ふかしをせず、朝食をきちんと取る
- ④運動中は疲れたら我慢しないで休む

みんなの安心を支える 介護保険のサービス②

介護サービスを利用すると

きは、まず申請をして、「要介護認定」を受ける必要があります。「要介護1～5」または、「要支援1・2」と認定された人は、介護サービスを利用することができます。

「要支援1～5」の人向け

◆介護サービスの利用の手順

サービス

▽在宅でのサービスを利用したい人

①認定結果と一緒に届く事業者一覧から「居宅介護支援事業者」を選び連絡すると、担当

ケアマネジャーが決まります。
②ケアマネジャーは、本人や家族の要望を聞きケアプランの原案を作ります。

③ケアマネジャーが連絡・調整して、利用者や家族とサービス事業者が、原案について

検討します。
④サービスの種類、回数などを盛り込んだケアプランを作り、利用者の同意を得ます。
⑤サービス事業者（デイサービス、デイケア、ホームヘルプサービスなど）と契約します。
⑥ケアプランに沿って介護サービスが利用できます。（ケアプランの作成は全額が保険給付となり、自己負担はありません）

▽施設へ入所してサービスを利用したい人
①入所を希望する施設へ直接申し込みます。
■「要支援1・2」の人向け
サービス
①要支援1・2と認定された人には、地域包括支援センターの職員が重要事項について説明します。同意したら契約を結びます。
②目標を設定して、それを達成するための介護予防ケアプランを作成し、介護予防サービスを利用します。

介護のココロ

詳しくは、市包括支援センター（☎ 76-12111、内線185）まで。

環境の みらい

私たちにできること

みんなで夏のエコ生活

7月7日から9日にかけて行われた北海道洞爺湖サミットでは、さまざまな議題について、各国の首脳が大いに議論を交わしました。中でも特に、地球温暖化などの環境問題について、世界の注目が集まりました。

省エネは、地球温暖化を防ぐ最も有効な手段です。私たちが普段使っている電気製品は、化石燃料などを燃やして発電した電気を使用していますし、自動車もガソリンなどの燃料を使用して走っています。生活するうえでエネルギーを使うことは、二酸化炭素の排出量を増やすことにつながります。

現代の社会において、エネルギーを使わない生活をすることはできませんが、少しでも

も使う量を減らすことはできます。省エネルギーを心掛けた生活は、環境だけでなく、家計にもやさしいものです。特に夏は、エアコンや扇風機など電気製品を多く使う季節です。この夏は、地球とお財布にやさしい、エコロジー生活をしてみましょう。

①冷房は効果的に

球環境だけでなく、健康にも良くあります。部屋の温度はこまめに調整しましょう。

エアコンの効きすぎは、地暖かい空気は、高い所に集中します。エアコンの冷風を上向きにすること、室内の温度差が少なくなります。また、湿度が高いと暑く感じますので、消費電力の少ない除湿機能を活用すると効果的です。また、フィルターにほこりがたるとエネルギー効率が悪くなりますので、定期的に清掃をしましょう。

②省エネ製品へエコ替え

電気製品を買い替える場合は、部屋の大きさや用途にあつたものを選び、電気の消費量が少ない省エネ製品を導入しましょう。

③カーテンを上手に活用

窓から入ってくる熱は、暖房と同じ働きをします。カーテンやブラインドなどを利用

して、室内を暖める日差しを防ぎましょう。

④主電源を切りましょう

出掛けるときは、主電源を切ることや、コンセントを抜くようにしましょう。

⑤シャワー

夏はシャワーの使用が多くなりますが、体を洗っているときなどは、シャワーを止めましょう。

⑥エコ運転でガソリン節約

自動車の車内で、エアコンを使用するとガソリンをより多く消費します。窓を開けたり、急発進、急ブレーキは避け、エコ運転を心掛けましょう。

ハチに注意しましょう

9月ごろまでの時期は、ハチの活動が活発になる時期です。刺されるなどの被害にあう危険が高くなりますので、巣などに近付かないようになります。特に、黒い服やにおいてなどに反応しますので、注意してください。

ハチの巣の駆除については、専門の業者に依頼してください。

詳しくは、市生活福祉部市

民課(☎76-2111、内線137)まで。

食育のススメ

楽しい食事で
健康な体づくり

一般に「食育」というと、子どもたちを対象に朝食の大切さや栄養バランスなど、比較的狭い意味での「食に関する教育」を行っているように思われがちです。市の「食育」についての取り組みは、単なる料理・栄養教室だけでなく、食に対する心構えや伝統的な食文化に関する講演会や講習会なども開催しています。

6月には、安代地区公民館で「野菜も生活もイキイキ元気に！」と題してベジタブル＆フルーツマイスターの小原薰さんの講演会を開催しました。

小原さんは、岩手に5人しかいない野菜ソムリエマイスターの一人で野菜と果物の美しさや楽しさを理解し、伝えることができるスペシャリストです。

当日は、安代地区の市民31人が参加。野菜と健康の関わりについて、楽しくわかりやすい講演を聞き、食について理解を深めました。

このような、食に関する事業を公民館を中心として、本年度中に53回の開催を予定しています。地区の公民館事業へ皆さんもぜひ参加してください。

皆さんも、食について楽しく学んだり、語り合うことから、「食育」を始めてみませんか。

詳しくは、市産業建設部農林課(☎76-2111、内線1271)まで。

